سلسلۂ تلقین مباشرت تعلیم یافتہ [illegible] کی کتاب [illegible] لوگوں کے لیے

اِقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ

(باوجودیکہ) لوگوں کا حساب (اعمال یعنی اس کا وقت) قریب آلگا اس پر بھی وہ
غفلت میں پڑے کو منہ کیے ہوئے (چلے جارہے) ہیں

اے کہ پنجاہ رفت و درخوابی مگر این پنج روز دریابی

عصای پیری

جس کا ماخذ ڈاکٹر سالی کی مشہور انگریزی کتاب "دہاٹ اے مین آف فارٹی فیو آٹ ٹو نو" ہے باجازت مصنف اردو کے قالب میں اپنی طرز پر بہ ترمیم مناسب لکھی گئی اور جس میں عمر رسیدہ لوگوں کیلئے بھی ایک ایسا بیش بہا اور قابل قدر ذخیرہ نئی معلومات کا ہے جو دنیا کی آخری منزل میں بھی بکار آمد ہے

وَمَنْ نُّعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ

اور ہم جس کی عمر زیادہ کرتے ہیں بناوٹ میں اس کو الٹا گھٹاتے چلے جاتے ہیں

مرتبہ

خاکسار بشیر الدین احمد [illegible] تعلقہ دار [illegible] ضلع [illegible] سرکار نظام

مطبع شمسی آگرہ میں محمد بشیر الدین خان کے اہتمام سے چھپی

طبع اول [illegible] جلد (جملہ حقوق بحق مولف محفوظ ہیں)

فہرست مضامین

دیباچہ

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ ذِی الْاِنْعَامِ وَالْکَرَم ۔ حَمْدًا کَثِیْرًا یُّوَازِی کَثْرَۃَ النِّعَم

ثُمَّ الصَّلٰوۃُ عَلٰی خَیْرِ خَلْقِہٖ مُحَمَّدٍ ۔ سَیِّدِ الْاَنْبِیَاءِ فِی النَّسَم

لَوْلَاہُ مَا خَلَقَ الْاَفْلَاکَ خَالِقُھَا ۔ لَوْلَاہُ مَا خَرَجَ الْاِنْسَانُ مِنْ عَدَم

---

۱ اللہ تعالیٰ کی سب تعریفیں ہیں جو صاحب انعام اور بخشش کا ہے۔ اتنی بہت تعریف جو اُس کی نعمتوں کی کثرت کے برابر ہو سکے۔

۲ بعد درود حضرت محمد صلعم پر جو بہترین خلایق اور سردار ہیں نبیوں کے ذی روح ہیں۔

۳ اگر آپ نہ ہوتے تو آسمانوں کا پیدا کرنے والا اُن کو پیدا نہ کرتا اگر آپ نہ ہوتے تو انسان عدم سے نکل کر وجود میں نہ آتا۔

أرسله بالهدى للناس أجمعهم — أرسله ربه بالعلم والحكم

بالخلق كرمه وباللطف أكرمه — فهو الكرامة من فرق إلى قدم

له محاسن لا تحصى عجائبها — لأنها قطرات اليم والديم

صلوا عليه كما صلى الإله له — وسلموا سرمدا إذ شافع الأمم

اللهم صل على محمد وعلى آله — وأصحابه أبدا بالفضل والكرم

آمين يا ربنا ما دام نازلة — إجابة فجئت لدعوة الندم

صلى الإله على المبعوث للأمم — محمد سيد العرب والعجم

۵۱ آپ کو تمام آدمیوں کی ہدایت کے لئے اللہ تعالیٰ نے علم اور حکمتوں کے ساتھ بھیجا۔

۵۲ مکرم بنایا اللہ تعالیٰ نے آپ کو خلق سے اور بزرگ بنایا آپ کو اپنی مہربانی سے پس حضرت از سرتاپا کرامت ہی کرامت ہیں۔

۵۳ اُن کی خوبیاں اس قدر ہیں کہ اُن کے عجائبات کا شمار نہیں کیا جا سکتا کیونکہ وہ آپ کے دریائے محاسن کے قطرے ہیں۔

۵۴ درود بھیجو آپ پر جیسا کہ اللہ تعالیٰ درود بھیجتا ہے آپ پر اور سلام بھیجتے رہو ہمیشہ امتوں کے شفاعت کرنے والے پر۔

۵۵ اے اللہ رحمت کاملہ نازل فرما رسول اللہ صلعم پر اور اُن کے اصحاب پر ہمیشہ اپنے فضل و کرم سے

۵۶ قبول کر اے ہمارے رب جب تک کہ آپ پر رحمت اُترتی رہے ایسی قبولیت جو واجب ہی دعا سے نادم و پشیمان کے لئے۔

۵۷ رحمت کاملہ نازل فرمائے اللہ تعالیٰ آپ پر جو امتوں کے لئے مبعوث کئے گئے نام پاک آپ کا محمد صلعم ہے سردار عرب و عجم (دونوں کے)۔

وَعَلَیَّ مِنْ مَدْحِہٖ مِنْ کَبْنِ اَلْوَیٰ مَدْحًا مَدْحُہٗ جَانِیْ ھٰذِہٖ الکلم

حمد

کانٹا ہی ہر اک جگر میں اٹکا تیرا
حلقہ ہی ہر اک گوش میں لٹکا تیرا
مانا نہیں جس نے تجکو جانا ہی ضرور
بھٹکے ہوئے دل میں بھی ہی کھٹکا تیرا

(حالی)

نعت

اللہ رے رسول عربی کا پایا
رتبہ یہ بشر نے نہ ملک نے پایا
گو سر پہ عالم کے رہے سایہ فگن
لیکن نہ کسی آنکھ نے دیکھا سایا

(جلیل)

عرض حال

آ قلم آکہ سرنامہ لکھوں نامِ خدا
جو کہ لے نام خدا اُس پہ ہی انعام خدا
نوجوانی میں مری تیغ سپر یار رہا
کرتا اعدائے بداندیش کو فی النار رہا
پیراب ایامِ ضعیفی نظر آئے ہیں قریب
فضل اپنے سے جو اللہ کرے عمر نصیب

ای مرے دوست نہ تو مجھ سے جدا ہوجاتا
اپنے آزاد کی پیری کا عصا ہوجاتا

ملا اور رحمت تا ملا نازل فرما اُس شخص پر جو خلایق میں سے تعریف کرے آپ کی ایسی تعریف درج ہی کلموں میں۔

ہمارا لٹریچر اس قسم کی کتابوں سے خالی تھا - ہم میں خود تو نہ اتنا مادہ ہے نہ ایسی جودتِ طبع کہ ہم کوئی نئی بات نکال سکیں لیکن افسوس یہ ہے کہ نقالی بھی نہیں آتی -
امریکہ کے ڈاکٹر سٹال نے تلقینِ حسنِ معاشرت اور نیک کرداری و اخلاق پر چار کتابیں مردوں کے لئے اور چار عورتوں کے لئے لکھ کر چاردانگ عالم میں سنسنی ڈال دی - لاکھوں نسخے ہاتھوں ہاتھ نکل گئے - دنیا کی سب مہذب زبانوں میں اُن کے ترجمے برسوں پہلے ہو گئے لیکن ہمارا ملک اب تک خوابِ غفلت ہی میں پڑا تھا - انگریزی خوانوں کے ہاتھ میں وہ کتابیں پونچیں کسی نے پڑھیں کسی نے یوں ہی ڈال دیں لیکن اردو داں پبلک کو تو کانوں کان خبر نہ تھی - اب بھی پرانی لکیر کے فقیر اسی بات پر اڑے ہوئے ہیں کہ ابھی وہ وقت نہیں آیا کہ ہماری قوم ایسے لٹریچر کے لئے طیار ہو - اگر یہ بات صحیح ہے اور ضرور صحیح ہے تو کیا یہ مناسب ہو گا کہ ہم اُس وقت تک منہ میں گھنگنیاں بھرے خاموش بیٹھے رہیں کہ سب لوگ منزلِ مقصود پر ہم سے پہلے پونچ گئے اور ہم پچھڑی کے پچھڑی ہی رہے اور اس امید سے ہم مطمئن ہیں کہ ایک نہ ایک دن خود ہماری قوم روبہ اصلاح ہو جائے گی حالانکہ ہماری اُن کی مثال کچھوے اور خرگوش کی دوڑ کی ہے ہماری اُن کی برابری کے لئے ایک زمانہ درکار ہے ع

تا تو من می رسی من بخدا می رسم

ہماری قوم کو بھلا اتنی فرصت کہاں کہ وہ اس طرف رخ کرے اُن کا لٹریچر محدود ہے مدرسہ کی کتابوں پر جن کو وہ چار دناچار پیٹ کے دھندے کے واسطے

پڑھتے ہیں یا ناولوں اور چھوٹے قصے کہانیوں پر جو اُن کی تفریح طبع کی باعث ہوتی ہیں لیکن کتنے لوگ ہیں جو اعلیٰ درجہ کے لٹریچر کے شایق ہیں۔ بہت کم اور معدودے چند۔ اگر ہماری قوم خود قدم بڑھا کر اس شارع عام پر نہ آئے جس پر لوگ سرپٹ دوڑ رہے ہیں تو اُن کو گھسیٹ کر لانا ہمارا کام ہی۔ اسی خیال سے میں نے ڈاکٹر سٹال کی کتابوں کا ترجمہ مصنف کی اجازت سے شروع کیا لیکن کسی زبان کے خیالات کو دوسری زبان میں لانا کچھ آسان کام نہ تھا۔ اگر لفظی ترجمہ کر دیا جاتا تو روکھا پھیکا ہوتا۔ اوّل ہی یہ مضمون بوجہ پند و نصایح سے مملو ہونے کے گراں خاطر ہوتا ہی چہ جائیکہ سلسلہ سخن بھی ٹھیک نہ ہو۔ پھر ایک مشکل یہ ہی کہ یہ کتابیں یورپ میں لیٹن پر لکھی گئی ہیں اور ہمارے اُن کے طرز معاشرت میں آسمان زمین کا فرق۔ ان وجوہ سے میں نے ڈاکٹر سٹال کے ڈھانچ کو اپنے سانچے میں ڈھال لیا۔ مضمون تو ضرور ڈاکٹر سٹال سے لیا مگر طرز عبارت۔ ادائے مطلب میں بڑا بھاری فرق ہی اس کے علاوہ کانٹ چھانٹ اس قدر کی گئی ہی کہ میری کتابیں ترجمہ نہیں کہی جا سکتیں بلکہ جداگانہ کتابیں ہیں۔ پہلے پہل ۱۹۰۹ء میں جزر طفلاں کم عمر لڑکوں کے لئے اور پھر ۱۹۱۱ء میں نشاء عمر جوانوں کے لئے لکھی گئیں۔ دونوں کتابیں چھپتے ہی ہاتھوں ہاتھ نکل گئیں۔ اخباروں رسالوں اور ملک کے سربرآوردہ اصحاب نے عمدہ ریویو کئے۔

جس سے مجھے تیسری کتاب What a man of forty five ought to know (پینتالیس برس کے آدمی کو کیا جاننا چاہیئے) کو بھی اُردو کا قالب پہنانے کی جرأت ہوئی۔ عرصہ سے

خیال تھا کہ یہ فریضہ جس کا میں ۱۹۱۱ء میں وعدہ کر چکا ہوں کسی نہ کسی طرح پورا ہو جائے لیکن مکروہات زمانہ بلا کی طرح چمٹ گئے باپ مرے بیوی مری بچے مرا ایسی حالت میں تصنیف تالیف کا دماغ کب رہ سکتا ہے لیکن پھر غور کیا تو دل نے کہا کہ کارخانۂ دنیا اسی طرح چلا کرتا ہے۔ خوشی غم توام ہیں۔ این نیز بگذرد۔

چار دن زندگی کے تھے افسوس | سو ایسی کار دبار میں گزرے
آرزو میں گزر گئے دو دن | دو سے انتظار میں گزرے

دیکھتا ہوں کہ وقت دبے پاؤں نکلا چلا جا رہا ہے۔ ہم کو دیکھو پکے پان قبر میں پاؤں لٹکائے بیٹھے ہیں۔ آج مرے کل دوسرا دن۔ جوانوں کا بھروسہ نہیں۔ ہماری کشتی تو کنارے پر خود بخود آن لگی ہے۔ نہیں معلوم کب بلاوا آجائے۔ مہلت ملے یا نہ ملے جو کچھ کرنا ہے جلد کر لو۔

رباعی

یاں رہنے کی مہلت کوئی کب پاتا ہے | آتا ہے اگر آج تو کل جاتا ہے
جو کرنے ہیں کام اُن کو جلدی بھگتاؤ | طلبی کا پیام وہ چلا آتا ہے

دنیا میں ہماری دو دَور ختم ہو گئے بچپنا گزرا۔ جوانی گزری۔ اب بڑھاپا سر پر ہے۔

رباعی

طفلی دیکھی شباب دیکھا ہم نے | ہستی کو حباب آب دیکھا ہم نے
جب آنکھ ہوئی بند تو عقدہ یہ کھلا | جو کچھ دیکھا سو خواب دیکھا ہم نے

گو فرصت نہ تھی اور دل بھی ٹھکانے نہ تھا مگر فرصت تو مر کر ہوگی اس سے پہلے ہو نہیں سکتی۔ رہا دل۔ سو کون دنیا میں آسودہ حال ہی جو میں ہوتا۔ جس کو دیکھو وہ گھن چکر میں لگا ہوا ہی۔

رباعی

طفلی میں ہمیں کھیل کھلائے کیا کیا اور جوانی میں مزے ہم نے اٹھائے کیا کیا
ہائے اب آن کے ہی وقت ضعیفی پہنچا دیکھیں اس وقت میں اللہ دکھائے کیا کیا

ناچار سو کاموں کا حرج کیا۔ راتوں کو وقف کار کیا۔ جب یہ کتاب طیار ہوئی۔ نصیحت ہمیشہ تلخ اور ناگوار ہوتی ہی۔ ناظرین کہیں گے کہ ؎

ہر کسے ناصح برائے دیگراں ناصح خود یافتم کم در جہاں

میں عرض کروں گا ؎

روزگارم بشد بہ نادانی من نکردم شما حذر بکنید

بچپنے کا زمانہ تو واقعی الھڑ پنے کا ہوتا ہی وہی چند سال بے فکری کے ہوتے ہیں۔ رہی جوانی دیوانی مشہور ہی۔ آدمی کو شباب کا نشہ اور سرور رہتا ہی وہ کسی کو خاطر تلے نہیں لاتا ؎

کبھی ہی حسرت طفلی کبھی شباب پسند ہی لحظہ لحظہ طبیعت یہ انقلاب پسند
لیکن بڑھاپا آہی گیا اور ساری شیخی کرکری ہوگئی سب تکلے کے سے بل نکل گئے

نہ وہ بل بوتا ہی نہ ڈیل ڈول نہ وہ رنگ و روپ ہی نہ وہ شکل و صورت اعضاء نڈھال ہو گئے۔ قوی مضمحل۔ بصارت مدھم پڑ گئی ثقل سماعت نے جدا ستایا

دانت ایک ایک کر کے گر گئے جو ایک آدھ رہ گئے ہیں عذاب جان ہیں غذا جب چبائی نہیں جاتی تو ہضم کیسے ہو اور ہضم نہیں ہوتی تو جزو بدن کیونکر ہو۔ لامحالہ ہاضمہ بگڑتا ہی اور ہاضمہ کے ساتھ ساری باتوں میں فرق آجاتا ہی۔ پیری و صد عیب اسی حالت کو کہتے ہیں۔

رباعی

افسوس پیام مرگ لائی پیری　　دکھلاتی ہی شان جان گزائی پیری
کیسا یہ عصا قدِ خمیدہ کیسا　　ہی تیر و کماں بدست لائی پیری

بوڑھا بابا برا رہی زمانہ ہی۔ بچے ٹھٹھے مخول میں اڑاتے ہیں۔ اگر دولتمند ہیں تو اولاد جانیں مانگتی ہی کہ بڈھا کب مرے کہ پاپ کٹے اگر تنگے بھوکے ہیں تو اولاد کہتی ہی کہ یہ بلا کسی طرح سے ٹلے۔ ہم نے جن کو چھاتی سے لگا کر گڑیاں جھیل کر پالا آج وہ ہم سے سیدھے منہ بات کرتے ہیں۔ گو کھلے الفاظ میں ہماری موت کے خواستگار نہ ہوں لیکن ان کا طرز عمل بتا رہا ہی کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔ دنیا کے تعلقات بڑھاپے کے ساتھ خود بخود ضعیف ہوتے جاتے ہیں یہ چراغ مدھم ہوتے ہوتے جھلملانے لگتا ہی اور ایک دن خاموش ہو جاتا ہی۔ ؎

جھلملاتی نظر آتی ہی مجھے شمع حیات　　صبح پیری ہی عیاں باد صبا چلتی ہی

دنیا جیسی گزری گزری اندیشۂ عقبیٰ مارے ڈالتا ہی۔ یہاں بھلی یا بری گزر گئی اب خدا جانے وہاں کیا معاملہ پیش آئے۔ اعمال پر نظر کرو تو یقیناً سقر کے سوا اسے مفر نہیں۔

رباعی

صالح بھی ترا زشت بھی تیرا ہی
کعبہ بھی ترا کنشت بھی تیرا ہی
حاضر ہی گنہ گار جدھر بھیج دے تو
دوزخ بھی تیری بہشت بھی تیرا ہی

جوانی میں جو خاک چھانی اُس کی پشیمانی اور ندامت سے کمر جھک گئی۔ بڑھاپے میں آن کر بہ مصداق عصمت بی بی ست ز بے چادری۔ توبہ کی جو نہ توبہ کرنے سے پھر بھی بہتر ہی بہتر ہی۔

رباعی

عصیاں سے ہوں شرمسار توبہ یا رب
کرتا ہوں میں بار بار توبہ یا رب
نے جرم کا پایاں نہ گناہوں کا حساب
اک توبہ کیا ہزار توبہ یا رب

اب شرم اُسی کے ہاتھ ہی اسے

گنہ کا بوجھ جو گردن پہ ہم اُٹھا کے چلے
خدا کے آگے خجالت سے سر جھکا کے چلے
کسی کا دل نہ کیا ہم نے پائمال کبھی
چلے جو راہ تو چیونٹی کو ہم بچا کے چلے
قیام کیوں ہوا اس کارگاہ دنیا میں
کہ جیسے دن کو مسافر سرا میں آ کے چلے
طلب سے عار ہی اللہ کے فقیروں کو
کبھی جو ہو گیا پھیرا صدا سنا کے چلے
انیس دم کا بھروسہ نہیں ٹھہر جاؤ
چراغ لے کے کہاں سامنے ہوا کے چلے

محض اُس کی رحمت اور غفور پہ بھروسہ کر کے مو ہوم سی امید ہی کہ وہ اپنی نکتہ نوازی

اور بندہ پروری سے بہ مصداق ؎

دو کوشش یکے قطرہ در بحر حلم | گنہ بیند و پردہ پوشد بہ حلم

صدقہ اپنی خدائی کا بخش دے ورنہ : ؎

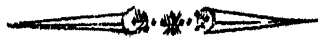
اگر بخشے زہے رحمت نہ بخشے تو شکایت کیا | سر تسلیم خم ہی جو مزاج یار میں آئے

موت کے تصور سے دل کانپتا ہی۔ لیکن کچھ بھی ہو وہ ایک دن آنی ضرور ہی۔ وہاں کیا گزرے گی کیوں کر بیڑا پار ہو گا کسی کو خبر نہیں۔

رباعی

طی منزل وحشت دمحن ہوتی ہی | فرقت مابین روح و تن ہوتی ہی
کیوں نام کفن سے دل لرزتا ہی نہیں | اک دن یہ قبا زیب تن ہوتی ہی

سکرات کی تکلیف خداوند تعالیٰ مجھ پر اور سب بھائیوں پر آسان کرے جس وقت روح تن سے جدا ہو گی اور دنیا اور عزیز و قریب ہمیشہ کے لئے بچھڑ جائیں گے اُس وقت کیا حال ہو گا۔ ؎

جسم یوں روح سے لگا کہنے | تن سے جب ہو کے بے قرار چلی
چھوڑ کر ساتھ ایک عمر کا آج | حیف ای جان غمگسار چلی

اس کے بعد قبر میں منوں مٹی کے تلے دبا دیں گے۔ اُس تیرہ و تار کے گڑھے میں کس آفت کا سامنا ہو گا تصور سے دِل کانپ جاتا ہی۔

رباعی

راحت سے بسر ہوئی کہ ایذا گزری
کیوں کر نہ ریک گھر میں تنہا گزری
اے کنجِ لحد کے سونے والو افسوس
کس سے پوچھیں کہ تم پہ کیا گزری

جب ہم دنیا میں آئے تو ہم غم تھے۔ دنیا کو دیکھتے ہی رونا شروع کیا اور بیچارے بلکہ بہت کم روئے

آئے بھی جب تو لائے تھے کیا ساتھ داغ ہم
حرمان دیا لے کے چلے ہیں یہاں سے ہم

دنیا کے چند روزہ قیام نے ہماری کایا پلٹ کردی۔

رباعی

سب بال تھے سیاہ جب آئے تھے روسفید
ہر روز و شب سفید و سیاہ کا گواہ ہے
پیری نے معصیت نے کیا ایسا انقلاب
اب بال تو سفید ہوئے رو سیاہ ہے

دنیا میں سو برس جیو یا سوا سو برس آخر ایک دن فنا ہی پر فنا ہے۔ اس لئے جس نے اپنی عقبیٰ کا کچھ سامان کیا وہی عاقل و فرزانہ ہے ورنہ پکا دیوانہ ہے۔

رباعی

گر لاکھ برس جئے تو پھر مرنا ہے
پیمانۂ عمر ایک دن بھرنا ہے
ہاں توشۂ آخرت مہیا کرلے
غافل تجھے دنیا سے سفر کرنا ہے

لوگ کہیں گے نصیحت بالوں کو جاتی ہے نہ کہ بوڑھوں کو لیکن ہم دیکھتے ہیں تو اس باب میں بالا اور بوڑھا برابر ہی بہت سے بوڑھے بھی اسی طرح ناواقف ہیں

اور نہیں جانتے کہ کیا کر رہے ہیں اور اُن کو کیا کرنا چاہئے جیسے کہ بالے۔ ہمارے دماغ میں تو یہی سمائی ہوئی ہو کہ عورت بیسی گھسیی اور مرد ساٹھا پاٹھا اور وہ نہیں جانتے کہ جس طرح عورتوں میں وسط عمر میں تغیر عظیم واقع ہوتا ہو اُسی طرح مردوں میں بھی انحطاط قوی شروع ہو جاتا ہو۔ اگر مرد بھی اِن تغیرات قواے جسمانی کو پیش نظر رکھیں تو عورتوں سے جو ادھیڑ عمر پر پونہچ گئی ہیں بجاے ہمدردی رکھنے کے بے رُخی نہ کریں۔ مردوں کے قویٰ میں جو تغیرات ہم نے بتلائے ہیں کہ ۴۵ یا ۵۰ سال کی عمر میں نمایاں ہو جاتے ہیں وہ ایک عام حالت ہی گو خاص خاص لوگ جن کے قویٰ شروع سے عمدہ رہے ہوں اِس سے مستثنیٰ ہیں لیکن اِن پر بھی دیر سویر ایک نہ ایک دن زوال آنے پر آنے والا ہی اور ہمارے مخاطب ایسے ہی لوگ ہیں۔ اِن اوراق میں سن و عن وہ حالات لکھے گئے ہیں جو آخر میں ہر شخص کو پیش آنے والے ہیں۔ بڑھاپے کی تصویر کو خوش اسلوب بنانا صریح دھوکا دینا ہی وَمِنكُم مَّن يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا [۱]

رباعی

اک وقت تھا کہ ٹوٹتے تھے دانت دودھ کے — پھر یہ ہوا گزرنے لگی کھیل کود کے
اب حال یہ ہی عالم پیری میں اے ظفر — باقی نہیں حواس بھی گفت و شنود کے

---

[۱] اور تم میں سے بعض ایسے بھی ہیں جو عمر (کی) بدترین (حالت) کی طرف لوٹائے جاتے ہیں تاکہ (بہتیرا کچھ) جانے بوجھے پیچھے (ایسے سترے بہترے ہو جائیں) کہ کچھ جان نہ سکیں ۱۲

لیکن دکھلانا یہ مقصود ہی کہ انسان کے جسم کی بوسیدہ اور کہنہ عمارت کی سنبھال سیل فنا کے سامنے کس طرح کی جاسکتی ہی اور جو چار دن زندگی کے باقی ہیں اُن کو کیوں کر بسر کیا جاسکتا ہی اور بڑھاپے میں خوش گزران زندگی کا کیا طریقہ ہی۔ بڑھاپے میں آن کر ہم کو یقین ہوجاتا ہی کہ ہم دنیا کی سب منزلیں طے کر چکے اب ہمیں وہیں پھر لوٹ کر جانا ہی کہ جہاں سے آئے تھے اور جس نے ہمیں امتحاناً بھیجا تھا اُس کو مُنہ دِکھانا اور رتی رتی کا حساب دینا ہی۔ دنیا سے ہمارے ساتھ کچھ نہ جائے گا اگر جائیں گے تو اعمال جس کے اعمال نیک ہیں اُس کا بیڑا پار ہی اور جس کے اعمال بد ہیں وہ مصداق خَسِرَ الدُّنیَا وَ الآخِرَہ ہی۔

رباعی

کیا کیا دنیا سے صاحب مال گئے ۔۔۔ دولت نہ گئی ساتھ نہ اطفال گئے

پہونچا کے لحد تلک پھر آئے سب لوگ ۔۔۔ ہمراہ اگر گئے تو اعمال گئے

انسان کو لازم ہی کہ بڑھاپے میں حتی المقدور دنیا کے جھمیلوں سے کنارہ کشی کرے اور یاد اللہ میں مصروف رہے۔

رباعی

دنیا میں تو دو دن کا فقط جینا ہی ۔۔۔ اُس پر یہ حسد اور بغض و کینہ ہی

ظاہر ہی کہ جام جم کا زمانہ نہ رہا ۔۔۔ اور حال سکندر کا تو آئینہ ہی

یہ کون نہیں جانتا کہ دنیا گزشتنی اور گزاشتنی ہی مگر پھر بھی غفلت کا پردہ ایسا پڑا ہوا

ہی کہ ناگفتہ بہ ہی۔ ہر شخص یہی سمجھتا ہی کہ ہم قیامت کے بوریئے سمیٹیں گے حال آں کہ موت تاک میں لگی ہوئی ہی۔ موت کا کوئی وقت مقرر نہیں ہی۔ موت سے زیادہ غیر معمولی کوئی چیز نہیں۔

رباعی

جو شئی ہی فنا اُسے بقا سمجھا ہی | جو چیز ہی کم اُسے سوا سمجھا ہی
ہی بحر جہاں میں عمر مانند حباب | غافل اس زندگی کو کیا سمجھا ہی

دانا وہ ہی جو دوسروں کی حالت دیکھ کر عبرت پکڑے۔ تھوڑے بہت دن جو دنیا میں رہنا ہی وہ نیک نام اور یاد الٰہی میں صرف ہوں۔ وقت کو اس کے آگے کے جوڑے سے پکڑو اس کا ایک ایک منٹ سونے سے بھی زیادہ قیمتی ہی۔ خوابِ غفلت اور استراحت میں اُسے ضائع نہ کرو ۵

محفل برخاست ہی پتنگے | رخصت شمعوں سے ہو رہے ہیں
ہی کوچ کا وقت آسماں پر | تارے کہیں نام کو رہے ہیں
ان کی بھی نمود ہی کوئی دم | وہ بھی نہ رہیں گے جو رہے ہیں
دنیا کا یہ حال اور ہم کو | کچھ ہوش نہیں ہی سو رہے ہیں

دوسروں کو دیکھ کر سبق حاصل کرو۔ اپنے کنبہ قبیلے میں مل جل کر رہو۔ لوگوں سے نرمی استمالت اور خوش اخلاقی سے پیش آؤ پچھلے جھگڑے قضیئے سب دھو ڈالو۔ ایک وقت وہ آنے والا ہی اور عن قریب آنے والا ہی کہ ہم خود نہ رہیں گے

تو اُس وقت سارے جھگڑے ہمارے ساتھ دفن ہو جائیں گے پس کیا اچھا ہو
کہ ہم خود اِن کو سمیٹ لیں۔ ہماری زندگی کا بڑا مقصد۔ حسن سلوک۔ رفاہ عام ہونا
چاہیے حتی المقدور ہم سے کسی کو تکلیف نہ پہنچے۔ کسی کا دِل نہ دُکھے۔ غرض
یہ کہ ہماری زندگی ایک نیکی۔ راست بازی اور خوش معاملگی کا نمونہ ہو۔ بھلا اتنا
تو ہو کہ لوگ ہمارے بعد ہم کو خیر سے یاد کریں۔

رباعی

یاد داری کہ وقت زادن تو　　ہمہ خنداں بدند و تو گریاں[ف]
آں چناں زی کہ وقت مردن تو　　ہم گریاں بوند تو خنداں

ف

اس طرح جی کہ بعد مرنے کے　　گاہ گاہے تو کوئی یاد کرے

اے خداوند تعالیٰ تو اِس بندۂ گنہگار کو بھی ایسی ہی توفیق دے کہ اُس کا خاتمہ
بخیر ہو۔ ڈاکٹر سٹال صاحب کی کتابوں کا ابھی ایک سلسلہ نسوانی باقی ہے۔
میرا دل یہی چاہتا تھا کہ عورتوں کا گروہ بہت درماندہ ہے پہلے انہیں کی بہتری کی

ف اَنتَ الّذِی وَلَدَتکَ اُمُّکَ باکِیاً　　وَالنَّاسُ حولَکَ یَضحکُونَ سُرُوراً
فاحرِص علی عَمَلٍ تَکُونُ اِذا بکَوا　　فِی یَومِ مَوتِکَ ضَاحِکاً مَسرُوراً
تو وہی ہے جسے تیری ماں نے روتا ہوا جنا تھا　　اور لوگ تیرے آس پاس مارے خوشی کے ہنس رہے تھے
پس ایسے عمل کرنے کی کوشش کر کہ جس دن تیری موت پر لوگ روئیں تو اپنی جگہ خوش ہو ۱۲

کوشش کی جائے لیکن دیکھنا یہ تھا کہ مردان کتابوں کو کس نگاہ سے دیکھتے ہیں ایسا نہ ہو کہ نیکی برباد گنہ لازم ہو۔ اِن کتابوں کو پبلک کے سامنے پیش کرکے قریب قریب (۵) سال کے ہونے آئے۔ بعض کوتاہ اندیشوں نے تو یہ کہا کہ ایسی باتوں کو زبان پر لانا بے حیائی اور سرود بہ ستاں یاد دہانیدن ہی لیکن اکثروں نے پسند کیا[۵] اب یہ ضرور نہیں کہ ساری دنیا میرے خیالات سے

---

[۵] ہماری کتاب حرز طفلاں پر یوں تو بہت سے ریویو ہوئے ہیں مگر جو رائے عالی جناب مولوی عزیز مرزا صاحب مرحوم نے ظاہر فرمائی ہی اور جو "الناظر" کے پرچہ اگست ۱۹۱۰ء میں شائع ہوئی ہی بجنسہ بطور نمونہ اس غرض سے نقل کرتے ہیں کہ ناظرین معلوم کرسکیں کہ ہماری اِن تصنیفات کے متعلق ملک کے سرآوردہ لوگوں کی کیا رائے ہی:۔

ہندوستان میں یہ زمانہ انقلاب کا زمانہ ہی۔ مشرق نے مغرب سے ٹکر کھا کر ایک تلاطم پیدا کردیا اور کوئی شی اپنی حالت پر قایم نظر نہیں آتی۔ قدیم تہذیب جو اپنے طور پر مکمل اور ہماری ملک کی قومی اور ذاتی ضرورتوں کے مطابق تھی از کار رفتہ معلوم ہونے لگی ہی۔ اور نئی تہذیب نے خیالات میں تغیر پیدا کردیا ہی۔ اور قدیم عادتوں پر ایک ایسی روشنی ڈالی ہی کہ قدامت کے دلفریب غازہ کے بجائے اِن کے چہرہ پر بدنما جھریاں نظر آنے لگی ہیں جو دل میں خود بخود نفرت پیدا کرتی ہیں۔ مگر ابھی تک ایسا سلسلہ نہیں جما ہی کہ پرانی تہذیب کی قایم مقامی کرسکے۔ یہی وجہ ہی کہ ہم ابھی تک دعٔ ما کدر اور خذ ما صفا کے مستحکم اُصول سے مستفید نہیں ہوسکے اور اپنی پرانی باتوں کو جو اُن کی قایم مقامی کرسکیں اختیار نہیں کرتے اور اس کا یہ نتیجہ ہی کہ ہم یہاں کے رہے نہ وہاں کے پرانے راستے پر چلنا نہیں چاہتے (باقی برصفحۂ آیندہ)

مستنسق ہو جائے - زمانے میں جیسے صورت شکل مختلف ہی ویسے ہی خیالات

(بقیہ نوٹ صفحۂ گزشتہ) اور نئے راستے کا پتہ نہیں لگا سکتے - حیرانی اور پریشانی
نے ہر طرف سے گھیر لیا ہی اور جدھر دیکھتے ہیں انحطاط ہی انحطاط نظر آتا ہی - قدیم زمانے کو دیکھو کہ
کیسی پاکیزہ صحبتیں تھیں - جہاں چار بھلے مانس ملتے تھے اُنس و محبت کے چشمے اُبل
پڑتے تھے - علمی تذکرے ہوتے تھے - اشعار آبدار پڑھے جاتے تھے جس سے ایک
قسم کی زندہ دلی پیدا ہوتی تھی ہر بھلے مانس کا گھر اکھاڑہ تھا - محلّے کے لڑکے جمع ہوتے
تھے - کوئی ڈنڈ پیل رہا ہی - کوئی بانک کی مشق میں مصروف ہی - یہی وجہ تھی کہ بچپن ہی میں
ایسے مضبوط ہو جاتے تھے کہ زندگی کی کٹھن منزل صحت و عافیت کے ساتھ انجام کو پہنچ
جاتی تھی - اگر بہ مقابلہ اس کے حالت موجودہ پر نظر ڈالی جاسے تو نہ وہ صحبتیں ہیں نہ وہ چرچے
ہیں نہ وہ چہچہے ہیں نہ وہ زمزمے - جدھر دیکھو ایک مردنی سی چھائی ہوئی ہی اور دلوں سے
زیادہ چہرے مرجھائے ہوئے ہیں معلوم دیتے ہیں - اگرچہ جابجا کلب قایم ہیں لیکن شام
کو جا کر دیکھو تو خالی پڑے ہیں اور اگر دو چار آدمی بیٹھے ہیں تو اُن میں شگفتگی کا نام نہیں -
پرانی ورزشوں سے کنارہ کشی اختیار کی گئی ہی اور نئی ورزشوں کی طرف میلان نہیں جسے
دیکھو چہرہ زرد ہاتھ پاؤں ڈھیلے - منزل ہستی کا طی کرنا رستم کے ہفت خواں سے کم نہیں معلوم
ہوتا صحت ہی ایسی چیز ہی جو خار زار ہستی کو مہکتے ہوئے پھولوں کا چمن بنا دیتی ہی اور
جب یہی نصیب نہیں تو پھر اُس میں سوائے کانٹوں کے رکھا ہی کیا ہی - یہی وجہ ہی
کہ اہل یورپ دماغی تعلیم سے زیادہ جسمانی اور اخلاقی تعلیم پر توجہ کرتے ہیں - کیوں کہ جب تک
دماغی ترقی قواے جسمانی کو توانائی کے دوش بدوش نہ ہو بجاے فائدہ کے (باقی صفحۂ آیندہ)

بھی مختلف ہیں۔ مردوں کے لئے سلسلۂ کتب لکھ کر میں فارغ ہو گیا۔ عورتوں کا

(بقیہ نوٹ صفحہ گذشتہ) نقصان پہنچاتی ہے۔ اسی لحاظ سے بہت سی کتابیں لکھی گئی ہیں جو پاکیزہ خیالات کے ادا کرنے اور جسم کے مضبوط اور قوی بنانے میں کبریت احمر کا حکم رکھتی ہیں۔ عنفوان شباب کا زمانہ بھی عجیب دیوانہ زمانہ ہے۔ جذبات اس قدر قوی ہو جاتے ہیں کہ روکے سے نہیں رکتے ایسے ایسے خیالات دل میں پیدا ہوتے ہیں کہ اگر انسان اُن کی پیروی کرے تو عمر بھر کے لئے گمراہ ہو جائے۔ ایسے خطرناک زمانہ میں اگر وہ اپنی حالت سے واقف نہ ہو اور اُس نے یہ نہ سمجھا کہ میں جس راستہ پر چل رہا ہوں وہ کعبہ کو جاتا ہے یا ترکستان کو تو اُس کی تمام زندگی برباد ہو جاتی ہے۔ اپنے ملک کے نوجوانوں کو اس قسم کے خطرات سے بچانے کے لئے امریکہ کے ایک مشہور اور تجربہ کار ڈاکٹر نے ایک نہایت مفید کتاب لکھی ہے جس کا نام What a young boy ought to know ہے جس میں اُس نے نہایت عمدگی سے انسان کی بناوٹ اور ہستی موہوم کے راز کھولے ہیں اور تفصیل سے بتایا ہے کہ زندگی کا راستہ کس قدر پیچیدہ اور خطرناک ہے اور اُس میں قدم قدم پر کیا کیا مشکلات پیش آتی ہیں اور انسان پاکیزہ اور ستھرے خیالات اور قوی اور مضبوط جسم جو اُس کے لئے رہبر طریق اور شمع ہدایت کا کام کرے کیوں کر حاصل کر سکتا ہے۔ اسی کتاب کا ترجمہ ہمارے دوست مولوی بشیرالدین احمد صاحب دوم تعلقدار درجہ اول سرکار نظام نے اپنے ہم وطنوں کی رہبری کے لئے کیا ہے اور نہایت خوبی کے ساتھ کیا ہے اور حرز اطفال کے نام سے شائع کیا ہے۔ مولوی بشیرالدین احمد شمس العلماء ڈاکٹر نذیر احمد ایل۔ ایل۔ ڈی (باقی بر صفحہ آئندہ)

سلسلہ باقی ہے اُس کے لئے قلم اُٹھاتے ہوئے ڈرتا ہوں کہیں ایسا نہ ہو

(بقیہ نوٹ صفحہ گذشتہ) جیسے فاضل ادیب کے فرزند رشید ہیں۔ جن کی طبع رسا کی نورانی شعاعوں نے نہ صرف مشرق بلکہ مغرب کو بھی منور کیا ہے اور اسی لئے ادبی قابلیت اُن کو میراث میں ملی ہے۔ اکثر لوگ یہ غلطی کیا کرتے ہیں کہ جب کسی کتاب کا ترجمہ کرنے بیٹھتے ہیں تو گرد و پیش پر نظر نہیں ڈالتے اور گو رہتے ہندوستان میں ہیں مگر خواب دیکھتے ہیں امریکہ اور انگلستان کے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اُن کی کتابوں کو مقامی حالات سے تعلق نہیں ہوتا اور اس لئے جس قدر فائدہ اُن سے پہنچنا چاہئے نہیں پہنچتا مولوی بشیر الدین احمد اس غلطی سے بچے ہیں اور انہوں نے مغرب کے گرم پانی کو مشرق کے ٹھنڈے پانی سے ایسی خوبی کے ساتھ سمویا ہے کہ مشرقی طبایع کو ناگوار نہ ہو۔ انہوں نے اصول اخلاق کا تطابق کلام الٰہی اور احادیث قدسی سے کر کے ایک ایسا مذہبی رنگ چڑھا دیا ہے جو اُن کی مقبولیت اور ترویج کے لئے نہایت معین ہوگا۔ انہوں نے صحیح طور پر اپنی کتاب کا مالہٗ علم شئے بہ از جہل شئے قرار دیا ہے۔ اور اس لئے بعض ایسے امور کا بھی ذکر کیا ہے جن کا حوالہ دینے میں بھی اکثر قلم رک جایا کرتے ہیں۔ مگر ہم خوش ہیں کہ انہوں نے ایسی بیجا شرم سے کام نہیں لیا اور اُن تمام خطروں کو وضاحت کے ساتھ ظاہر کر دیا ہے جو نوجوانوں کے سنگ راہ ہوتے ہیں اور اُن کو منزل مقصود سے ہٹا کر کہیں کا کہیں پہنچا دیتے ہیں۔ کیوں کہ تاوقتیکہ ہم کسی خطرہ کی نوعیت اور اُس کے کیفیت و کم سے واقف نہ ہوں اُس کے مقابلہ کے لئے طیار نہیں ہو سکتے۔ کتاب۔ کاغذ اور لکھائی اور چھپائی کے اعتبار سے بھی قابل قدر ہے اور گو اس کا نام (باقی بر صفحہ آئندہ)

کہ لوگ کہیں کہ عورتوں کو بھی توالد وتناسل اور پردہ کے اعضا اور انسان کی پیدائش کے حالات۔ مرد اور عورت کے تعلقات۔ امراض نسوانی وذکور یہ سب باتیں صاف صاف کھُلم کھُلا بتلادیں۔ گو ساری عورتیں جو متاہلانہ زندگی بسر کرتی ہیں ان سب باتوں سے اچھی طرح واقف ہیں لیکن شاید مرد اس کو پسند نہ کریں کہ مستورات اُن سے باقاعدہ طور پر مطلع کی جائیں۔ اس لیے میں اُس وقت تک اِن کتب کا ترجمہ آغاز نہ کروں گا جب تک مجھے معلوم نہ ہوجاے کہ عام خیالات اس مسئلہ پر کیا ہیں۔ اَنُلْزِمُکُمُوْهَا وَاَنْتُمْ لَهَا کٰرِهُوْنَ ؎

ای بہارِ زندگانی الوداع	ای شباب ای شادمانی الوداع
ای بیاضِ صبح پیری السلام	ای شبِ قدر جوانی السلام
روزگارِ ضعف وسستی الصلا	وقت سعی وجانفشانی الوداع
فرصت عشق وجوانی الفراق	دورِ عیش وکامرانی الوداع
تجھ کو سمجھے تھے نعیم جاوداں	ای نعیم جاودانی الوداع
آلگا حالیؔ کنارے پر جہاز	الوداع ای زندگانی الوداع

(بقیہ نوٹ صفحہ گذشتہ) حرز طفلاں ہی مگروہ بچوں کی طرح جوانوں اور بوڑھوں کے سے بھی یکساں مفید ہی۔ خاص کر ہمارے ملک میں جہاں طفلانہ مزاجی کا یہ زور ہی کہ ہر شخص بڑہاپے میں بھی اپنے آپ کو جوان بلکہ بچہ سمجھتا ہی ۱۲ م

؎ تو کیا ہم اُس کو (زبردستی) تمھارے گلے منڈھ رہے ہیں اور تم (دہوکہ) اُس کو ناپسند کرتے چلے جاتے ہو ۱۲

آخر میں ناظرین سے التماس ہے کہ ناظرین اس کتاب کو بغور ملاحظہ فرمائیں اور جو کچھ اس میں مشفقانہ اور ہمدردانہ مشورے دیے گئے ہیں اُن پر چل کر دیکھیں اور اگر اُن سے کچھ فائدہ ہو اور ان شاء اللہ ضرور ہوگا تو میں اپنی محنت کا صلہ اس کے سوائے کچھ نہیں چاہتا کہ مجھ گناہگار کے حق میں بھی دعائے خیر کریں۔

اَللّٰهُمَّ[1] صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلٰوةً تُنْجِیْنَا بِهَا مِنْ جَمِیْعِ الْاَهْوَالِ وَالْاٰفَاتِ وَتَقْضِیْ لَنَا جَمِیْعَ الْحَاجَاتِ وَتُطَهِّرُنَا بِهَا مِنْ جَمِیْعِ السَّیِّاٰتِ وَتَرْفَعُنَا بِهَا اَعْلَی الدَّرَجَاتِ وَتُبَلِّغُنَا بِهَا اَقْصَی الْغَایَاتِ مِنْ جَمِیْعِ الْخَیْرَاتِ فِی الْحَیٰوةِ وَبَعْدَ الْمَمَاتِ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ۔

عثمان آباد۔ دکن
۲۷ - جون ۱۹۱۳ء

خاکسار
بشیر الدین احمد کان اللہ لہ ولوالدیہ

---

[1] ای میرے اللہ رحمت کاملہ نازل فرما ہمارے سردار حضرت محمد پر کہ نجات دے تو ہم کو اُس کے سبب سب دھڑکوں اور آفتوں سے اور روا کر دے تو ہمارے لیے اُس کے وسیلے سے سب حاجتیں اور پاک کر دے تو ہم کو اُس کے سبب تمام بُرائیوں سے اور بلند کر دے تو ہمارے لیے اِس کے سبب بڑے درجے اور پہنچا دے تو ہم کو اُس کے ساتھ پرلے سرے کی نہایتوں کو سب بھلائیوں سے زندگی میں اور بعد موت کے بیشک تو ہر چیز پر قدرت رکھتا ہے۔

پہلا باب

اوسط عمر میں قوائے جسمانی کے تغیرات

رباعی

طفلی نہ رہی کہ تھی وہ جانے والی — کیا رہتی جوانی تھی مٹانے والی
پیری کو رشید بس غنیمت سمجھو — اب فصل نہیں ہے کوئی آنے والی

ایسا معلوم دیتا ہے کہ خلاق عالم نے انسان کی زندگی کے زمانے کو تقریباً سات سات سال کے ٹکڑوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ شیرخوار بچہ نشوونما پاتا ہوا جوں ہی ساتویں سال میں قدم دھرتا ہے تو وہ بچہ کہلانے لگتا ہے۔ چودھویں سال مردوں میں شامل ہو جاتا ہے اور اکیسویں سال بھرپور جوانی کا آغاز ہوتا ہے۔ سات سات سال کے ساتویں دور میں یا یوں سمجھو کہ اُنچاسویں برس اکثر لوگوں میں بڑھاپے کا پہلا دور جسے بڑھاپے کی جوانی سمجھنا چاہیے شروع ہو جاتا ہے اور ستاویں سال کا دسواں دور یا تین بیسی اور ایک دہا کا انسان کی زندگی کا مختتم دور انجیل مقدس میں قرار دیا گیا ہے۔

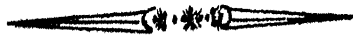
شام جوانی

لو آیا پیغام جوانی — لائی مژدہ شام جوانی

آئی رات مرادوں والی — بدلی صورت بھولی بھالی
تازہ اُمنگیں جوش پہ آئیں — لاکھوں اُمیدیں لے کر آئیں
عمر نے مل کر شباب کا غازہ — کر دیا حسن کا گلشن تازہ
سبزہ خط بھی نمودیر آیا — سنبل زلف جو بھر آیا
سرخی لگی گالوں پہ چمکنے — رنگ لگا کندن سا دمکنے
کھنچے دو ابروے ہلالی — جا سے جن کا وار نہ خالی
تاراسی وہ اجالی آنکھیں — نور کے سانچے میں ڈھالی آنکھیں
وصل کی راتوں میں جاگنے والی — بادۂ عشرت کی متوالی
قد وہ چہرہ پھول سا چہرا — حسن کے پھولوں کا سر سہرا
پھولو پھلو تو عمر جوانو — اتنا میرا کہنا مانو
کس بل پہ بہت نہ اترانا — یکساں کب رہتا ہی زمانا

صبح پیری

شام جوانی ہی جانے والی — صبح پیری ہی آنے والی
یہ نقشہ یہ سن نہ رہے گا — رات کٹی اور دن نہ رہے گا
تیر سا بانکا قد یہ کشیدہ — اک دن ہوگا کمان سا خمیدہ
گیسوے پر خم کالے کالے — بن جائیں گے روئی کے گالے
بچپن کے رشتے ٹوٹیں گے — منہ بولے ساتھی چھوٹیں گے
جھیلنی پڑ جائیں گی کڑیاں — بکھریں گی موتی کی لڑیاں

دھاگے میں سوئی پرونے والو ۔ آنکھیں ہو تو ہوش سنبھالو
نور کی عینک ضعف بصر سے ۔ پڑھ کے اُتر جائے گی نظر سے
اُٹھنا بیٹھنا پھرنا چلنا ۔ دروازے تک گھر سے نکلنا
مشکل ہوگا دوبھر ہوگا ۔ گھر زنداں سے بدتر ہوگا
جھریاں لیں گی بوسۂ اعضا ۔ ہاتھ ملائے گا آکر رعشا
لے کے عصا تسلیم کو آخر ۔ ہوگا نقیب اجل بھی حاضر
لے جائے گا افتاں خیزاں ۔ سوئے منزل شہر خموشاں
راہِ شفق ہی چار پہر کی ۔ جلد خبر لو شام سحر کی

ہر شخص کی کاٹھی اُس کے آبائی اور ذاتی قویٰ اُس کی تن درستی رکھ رکھاؤ اور طرز زندگی کے لحاظ سے اِن دوروں میں کمی و بیشی ہوتی رہتی ہی۔ جو لوگ نحیف الجثہ یا جلد بالغ ہو جاتے ہیں اُن کو بڑھاپا جلد آتا ہی برخلاف اسکے جنکے قویٰ وراثتہً مضبوط جسمانی صحت درست ہوتی ہی اور وہ جنہوں نے خود بھی محتاط زندگی بسر کی ہی اُن کی جوانی دیرپا اور بڑھاپا گو آتا ضرور ہی مگر بدیر۔ لیکن ہم نے جو معیار سات سات سال کا بتلایا ہی عموماً وہی معمولی قویٰ کے لوگوں میں پایا جاتا ہی۔ شیرخواری اور ناسمجھی کے زمانے سے نکل کر جب انسان بچپنے کے پہلے دور میں داخل ہوتا ہی اور سال بسال وہ نشو و نما پاکر بڑا ہو جاتا ہی اُس کو دنیا کے حالات کا کس حد تک علم ہونا چاہیے اسی سلسلہ کی کتاب **حرزِ طفلان** میں مذکور ہی جو اسی موضوع پر لکھی گئی ہی۔
اور جو باتیں پاکبازانہ زندگی اور قوائے جسمانی کے تحفظ اور برقرار رکھنے کے لیے

اُن لوگوں کو درکار ہیں جو سن بلوغ کو پہنچ چکے ہیں اور بچپنے سے گزر کر جوانی کے دور میں قدم رکھ چکے ہیں اور جو دنیا میں شاہانہ زندگی بسر کرنی چاہتے ہیں اور جن کے بال بچے بھی ہیں وہ سب نشاط عمر میں بالتفصیل بتلائی گئی ہیں جو نوجوانوں کے لئے لکھی گئی ہے۔ بعض لوگ خیال کرینگے کہ جب بچوں اور جوانوں کے لئے کتابیں لکھی جا چکیں تو پھر ادھیڑ عمر کے لوگوں کے لئے کسی مزید خامہ فرسائی کی ضرورت باقی نہیں رہتی لیکن ہمکو چالیس اور پچاس کے پیٹے میں بہت سے ایسے شخصوں سے سابقہ پڑا ہے جو پینتالیس برس کی عمر میں بھی اُن تغیرات اور انقلابات سے جو اُن کے جسم میں شروع ہو گئے ہیں یا عن قریب شروع ہونے والے ہیں ایسے ہی ناواقف محض ہیں جیسے کوئی چودہ برس کا لڑکا جو سن بلوغ کو پہنچ رہا ہو اور بچپنے سے نکل کر جوانوں کے زمرہ میں شامل ہو رہا ہو۔ اگر اس تمو کے زمانے میں کسی کم سن لڑکے کو بوجہ اُس کی لاعلمی اور عدم واقفیت کے کوئی بُری لت پڑ جاوے تو وہ اپنی آیندہ کی زندگی کو غارت کرتا ہے بعینہ اسی طرح وہ لوگ ہیں جو جوانی کے گھمنڈ میں بڑھاپے کے حالات سے بے خبر ہیں یا یہ کہ اُنہوں نے اپنے قواے جسمانی کو لازوال سمجھ لیا ہے یا جن کو اس بات کا اندازہ نہیں ہے کہ ایسی بے احتیاطی کا اُن کو آگے چل کر کیا کچھ خمیازہ بھگتنا پڑے گا۔ اگر جوانی میں کوئی شخص اُن تغیرات پر غور نہیں کرتا جو چپچاپ تے اُس کے جسم میں ہوتے چلے جاتے ہیں یا وہ اُس انقلاب عظیم سے ناواقف ہے جو اُس کی بیوی کی خواہشات نفسانی اور حالتِ تولید میں وقوع پذیر ہو رہے ہیں تو ایسا شخص یقیناً آگے چل کر بہت بُرے نتائج بھگتے گا ہم بہ وثوق کہہ سکتے ہیں کہ بہت کم لوگوں نے اس معاملہ پر غور کیا ہے

اور بالکل اِن معاملات سے بے خبر ہیں اور اُن کو ذرا بھی خبر نہیں کہ مرد اور عورت
کے اجسام میں اس زمانے میں کیا کیا تغیرات عظیم واقع ہوتے ہیں۔ اس بے خبری
ہی کی وجہ سے ہزارہا خاندان برباد ہو گئے اور سیکڑوں لوگ قبل از وقت مر گئے
یا زندہ رہے تو مردہ بدست زندہ بے کار محض۔ اگر وہ پہلے سے باخبر اور محتاط ہوتے
تو آخر عمر تک بہ آرام و آسایش زندگی بسر کرتے۔ اس عمر میں کس قسم کی تبدیلیاں
واقع ہوتی ہیں اور کس طرح وہ تمامی قواے جسمانی عقلی اور تمدنی میں انقلاب عظیم
پیدا کرتی ہیں۔ اِس اہم مسئلہ کو بخوبی سمجھنے کے لئے ضرور ہی کہ پہلے ہم خداوند عالم کے
اُس اعلیٰ مقصد کو پیشِ نظر رکھیں کہ کیوں اُس نے ہم کو قواے توالد و تناسل
بخشے ہیں۔ بجاے اِس کے مثل حضرت آدمؑ اور اماں حواؑ کے ہر شخص فرداً فرداً
پیدا کیا جاتا خداوند کریم نے قوت تخلیق انسان کو عطا فرما دی۔ توالد و تناسل کا سلسلہ
عورت اور مرد میں بلحاظ اُن تکالیف اور ذمہ داریوں اور خطرات کے جو آیندہ
چل کر والدین کے سر پڑتی ہیں اگر بالکل معدوم نہیں تو کم تو ضرور ہو جاتا اس لئے
خداوند تعالیٰ نے مرد اور عورت میں بہت زور دار خواہش اور رجحان پیدا کر دیا ہی
اور ساتھ ہی اُس کے ایک لذت بھی لگا دی ہی اور اگر یہ لگاؤ نہ ہوتا تو ممکن کیا بلکہ
بہت اغلب تھا کہ کاستگی افراد انسانی کا باعث ہوتا۔ انسان کا فرض صرف
اتنا ہی نہیں ہی کہ وہ نسل کو بڑھاے بلکہ اُس کے ساتھ ہی ساتھ ضرور ہی کہ وہ اپنی
اولاد پر بہترین قواے جسمانی و عقلی و اخلاقی بھی منتقل کرے۔ انسان میں اولاد پیدا
ہونے کا زمانہ خداوند تعالیٰ نے اِس حکمت بالغہ سے معین فرمایا ہی کہ اُن کی زندگی
ہی میں اُس کی اولاد نشو و نما پا کر بخوبی پرورش ہو جاے اور تعلیم و تربیت سے فراغت

پاکر اپنے اپنے گھردار کے ہوجائیں اور خود اپنی زندگی بلا امداد والدین جداگانہ طور پر بسر کرسکیں چنانچہ ان سب اغراض کی تکمیل کے لیئے اوسط اعمار انسانی بالکل کافی و وافی ہی۔ بغرض اس کے کہ انسان بہترین صفات مکمل حالت میں اپنی اولاد پر منتقل کرسکے توالد و تناسل کی قوتیں بچوں کو اُن کے اوائل عمر میں جبکہ وہ خود ناقص ہیں اور نشو و نما پا رہے ہیں نہیں دی گئیں بلکہ انسان میں یہ قابلیت اُس زمانہ میں پیدا ہوتی ہی جب کہ مرد اور عورت دونوں پوری طرح مکمل اور ہر طرح طیار ہوتے ہیں اور وہ زمانہ عین عالم شباب اور جوانی کا ہی۔ یہ امر ظاہر ہی کہ جو باتیں والدین ہی میں سرے سے موجود نہ ہوں وہ دوسرے کو اُس سے کیا مستفیض کرسکتے ہیں۔

یہ حالت عمر کے ساتھ بتدریج گھٹتے گھٹتے بڑھاپے میں ایک زمانہ وہ آتا ہی کہ بالکل معدوم ہوجاتی ہی۔ انسان کو خدا نے شہوت پرست نہیں بنایا ہی کہ وہ ساری عمر اسی میں لگا رہے بلکہ اُسے قوت تخلیق ایک مدت معہود کے لیئے اسی واسطے عطا کی ہی کہ دنیا بڑھے اور پھیلے۔ جب ایک مرتبہ کسی کی زندگی میں وہ مقصد حاصل ہوگیا تو جو غرض اُس کے پیدا کرنے کی تھی وہ علی وجہ الکمال پوری ہوگئی۔ اس واسطے اس ضرورت کے رفع ہونے کے بعد خود بخود قوت بہیمی اور رغبت دونوں بتدریج انحطاط پذیر ہونے لگتی ہیں اور ایک زمانہ وہ آتا ہی کہ بالکل مفقود ہوجاتی ہیں۔

دوسرا باب

تغیرات کی بدیہی شہادت

رباعی

طفلی گزری شفق جوانی گزری | راحت ہوئی ختم شادمانی گزری
لو آگیا موسم خزانِ پیری | لو فصل بہار زندگانی گزری

پچھلے باب میں ہم نے اُن تغیرات کا حال بیان کیا ہی جو انسان کی وسط عمر میں واقع ہوتے ہیں لیکن ہم اس امر سے بے خبر نہیں ہیں کہ بہت سے لوگ ہم کو اس کے برخلاف باور کراتے ہیں اور ہمارے اِس بیان کی صحت میں شک کرتے ہیں کہ جہاں ساٹھ بلکہ اس سے بھی بڑھ کر عمر کے لوگوں نے کسی جوان عورت سے عقد کر لیا ہی اور تھوڑے ہی عرصہ کے بعد اُن کے ہاں ایک یا دو بچے بھی ہو گئے ہیں۔ ایسی شاذ و نادر مثال سے وہ استدلال کرتے ہیں کہ مردمیں قوائے شہوانی غیر معمود مدت تک باقی رہتی ہیں۔ بہت سے نوجوان لوگ اِن باتوں سے دھوکے میں پڑ جاتے ہیں کیوں کہ بہت سے عمر رسیدہ بوالہوس جنھوں نے بد روشی کی زندگی بسر کی ہی وہ اپنی مردمی کی ڈینگ مارتے رہتے ہیں حالاں کہ برسوں گزر گئے کہ اُن کے پاس رمق برابر بھی باقی نہیں۔ اور سننے والے اُن کی چکنی چپڑی باتوں پر بھروسہ کر لیتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ واقعی ایسا ہوگا اور وہ از کار رفتہ

بڈھا اپنی پچھلی کرتوں اور ناگفتہ شرمناک افعال کو فخریہ سب کے سامنے دہراتا رہتا
ہے یہ قاعدے کی بات ہے کہ گو ایسے لوگوں سے کچھ نہ ہو سکے مگر بدچلن آدمی کا دل
ایسا گندا ہوتا ہے کہ اگرچہ ہاتھ سے کچھ نہ کر سکے مگر اس کا دل ایسی ہی باتوں میں لگتا
ہے اور وہ یہی کہتا رہتا ہے یالیت الشباب یعود مثل مشہور ہے کہ چور چوری سے
گیا تو کیا ہیرا پھیری سے بھی گیا۔ بڈھوں کی ساری قوت مردمی جاکر زبان میں آجاتی
ہے۔ ناتجربہ کار آدمی اکثر ایسے بڈھوں کو دیکھ کر مغالطہ میں پڑجاتا ہے خصوصاً جب کہ وہ دیکھتا ہے
کہ سلامتی سے ایسے صاحب جن کے نہ منہ میں دانت نہ پیٹ میں آنت کسی
بازاری عورت سے بھی فخریہ دکھاوے کا تعلق رکھتے ہیں اور ہزار ہا روپیہ اس پر
پھونک بھی کرتے ہیں۔ لیکن یہ حالت بعض جگہ ہم نے ایسے بڈھوں کی دیکھی ہے
کہ جن کی قوی برسوں پہلے جواب دے چکے ہیں اور اب تو وہ صرف اپنے سے کے
کو نباہتے ہیں۔ اس بات کے سمجھنے کو یہ بات معلوم کرنا ضرور ہے کہ جو شخص اوباشی کی
زندگی بسر کرتا ہے جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے اس کی ہوس بڑھتی جاتی ہے اور اسی
مناسبت سے اس کا دل گندہ اور آلودہ ہوتا جاتا ہے اور مدۃ العمر وہ اسی گورکھ دھندے
میں گرفتار رہتا ہے۔ ایسا شخص شہد کی مکھی کی طرح گناہوں میں لت پت رہتا ہے اور
جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے اس کا دل اور گندا اور ناپاک ہوتا جاتا ہے اور گناہوں کی تیرگی
سے دل اور زیادہ سیاہ ہو جاتا ہے۔ ہم نشاط عمر کے آخر میں لکھ چکے ہیں
کہ اس دنیا میں کیا اور آخرت میں کیا جو جس حال میں ہے اسی میں
ترقی کرتا جاتا ہے نیک نیکی میں اور بد بدی میں اور آخر میں جو نیک
ہیں فرشتہ ہو جاتے ہیں اور جو بد ہیں شیطان۔ عورتوں میں وسط عمر

میں جو اہم[۵] تغیرات واقع ہوتے ہیں اُن سے سب مرد واقف ہیں لیکن وہ شاید اس بات سے بے خبر ہیں کہ قریب قریب عمر کے اسی زمانہ میں مردوں میں بھی تبدیلی واقع ہوتی ہی۔ یہ تو ایک بدیہی واقعہ ہی لیکن اس کا ثبوت اس امر سے بھی ہوسکتا ہی کہ مرد اور عورت دونوں مل کر ہی باعث تخلیق ہوتے ہیں اور یوں سمجھنا چاہیے کہ اس غرض کو دونوں کا ادغام ہی پورا کرتا ہی اور ایک عدد کامل کے یہی دو جزو ہیں۔ یہ بات سمجھنی کچھ مشکل نہیں ہی کہ خداوند تعالی نے اپنی حکمت بالغہ سے کس حسن وخوبی سے عورت مرد کے قواے توالد وتناسل کو مناسبت تامہ سے قایم کیا ہی جس کا ظہور ازدواج کے مقدس فریضہ کے بعد ہوتا ہی۔ اوائل سن جوانی میں دونوں کے قوی اور میلان طبعی ایک ہی سانچے میں ڈھلے ہوئے ہوتے ہیں دونوں کے خواہشات نفسانی بالکل مساوات اور اعتدال سے رکھی گئی ہیں اور قریب قریب پاؤ صدی کے ان دونوں کی جو عالم شباب میں مناکحت کے سلسلہ سے پابند کئے گئے ہیں یکساں حالت رہتی ہی آگے چل کر عورت میں استقرار اور تولید کی قوت موقوف ہوجاتی ہی تو یہ بات بالکل قرین قیاس ہی کہ چوں کہ وہ طبائع جو حالت ازدواجی سال ہا سال یکساں حالت میں رہی ہیں اور دونوں مشینوں کے پرزے باہم مل کر ایک مکمل مشین ہوگئے ہیں ان میں لامحالہ آگے چل کر بھی اس قسم کی یکساں تبدیلیاں واقع ہوں جو دونوں کی باقی ماندہ زندگی کے لئے مناسب حال ہوں۔ مردوں کے اعضاء توالد تناسل کی ظاہری حالت میں گو مثل مستورات کے

---

[۵] Menopause. کی طرف اشارہ ہی یعنی جب حیض بند ہوجاتا ہی۔

کوئی بدیہی تغیر واقع نہ ہوتا ہو اور جس طرح عورت میں جسمانی اور دماغی قوی کا اضمحلال ظاہر ہو جاتا ہی مرد میں کھلے خزانہ نہیں ہوتا اس وجہ سے بعض لوگ باوجود پینتالیس۴۵ سال کے سن کے پہونچنے کے بھی اُن تغیرات سے جو اُن کو پیش آنے والے ہیں یا جو اُن تبدیلیوں کی ماہیت سے جو درحقیقت مخفی اور غیر محسوس طور پر اُن میں سرایت کر رہی ہیں ناواقف رہتے ہیں۔ اِس ناواقفیت کی صرف یہی وجوہ نہیں ہیں بلکہ بات یہ ہی کہ مرد ابتدائی حالت میں اِن تبدیلیوں سے بے خبر رہتے ہیں اور فطرتی طور پر قوت مردمی کے شائق ہونے کی وجہ سے وہ بمشکل اپنے انحطاط قوی کو تسلیم کرتے ہیں چہ جائیکہ وہ کسی اور سے اُس کا اظہار کریں۔ قوائے بہیمی کا شوق اور بدکرداری ہمیشہ اُن کو اصلی حالت کی طرف متوجہ نہیں ہونے دیتی اور نہ وہ صرف خود دہوکے میں رہتے ہیں بلکہ دوسروں کو بھی دھوکا دیتے ہیں اور دوسروں کے سامنے اپنی مردمی کے افسانے غلط طور پر بیان کرنے کو فخر سمجھتے ہیں ورنہ سچی بات یہ ہی کہ برسوں پہلے سے اُن سے یہ نعمت منتزع ہو چکتی ہی۔ ہمارے اِس دعوے کی پوری تصدیق کہ مرد عورت کے اعضائے توالد و تناسل میں مساوات ہی جب اچھی طرح سمجھ میں آئے گی جب ہم اس بات پر غور کریں گے کہ دنیا میں لڑکے اور لڑکیوں کی پیدایش کی مساوات خود بتلا رہی ہیں کہ خداوند تعالیٰ کا منشاء اس سے یہ ہی کہ ایک مرد کے ساتھ ایک ہی عورت کا تعلق ساری عمر کے لئے رہے۔

جن لوگوں نے اس مسئلہ پر غائر نظر ڈالی ہی اور تجربہ کیا ہی وہ اس بات کی تصدیق کر سکیں گے کہ اس امر کی دلی رغبت اور فطرتی خواہش چرند و پرند و حیوانات سب

میں یکساں طور پر موجود ہے کہ مادہ ہو یا نر کوئی بھی صنف ہو اپنے مقابل کی جنس کی ایک ہی فرد کی طرف دلی رغبت اور میلان کرتے ہیں۔ جن لوگوں نے حالات و عادات حیوانات پر کامل غور کیا ہے اُن کا یہ بھی دعوے ہے کہ گھریلو اور پالتو جانوروں اور پرند کو اگر اُن کی اصلی حالت پر چھوڑ دیا جائے اور پوری آزادی دی جائے تو مرغ۔ بطیاں۔ کتے وغیرہا اپنا ایک ہی جوڑا منتخب کریں گے۔ یہ خیالات بہت قابل تعریف اور تقویت دہ ہیں یہ نتیجہ صرف اسی بات سے مستخرج نہیں ہوتا کہ حیوانات میں بھی انساں کی طرح ایک ہی جوڑا منتخب کرنے کا رجحان ہے بلکہ یہ بھی دیکھا جاتا ہے کہ اُن میں بھی تو نر و مادہ کی پیدائش کی تقسیم مساوات پر ہے جس کا تجربہ ہر شخص اپنے گھر کے جانوروں میں بہ آسانی کر سکتا ہے۔ جن لوگوں کی طبائع میں موجودات عالم کے حالات پر غور کرنے کا مادہ ہے اُن سے یہ بات مخفی نہ ہوگی کہ اسی قسم کی بالمقابلہ تبدیلیاں نباتات اور حیوانات میں بھی ہوتی ہیں۔ پودے۔ مچھلیاں۔ کیڑے۔ مکوڑے۔ چڑیاں۔ حیوانات اِن سب میں نر و مادہ دونوں میں قواے بہیمیہ کی ایک طرح کی یکسانیت ہے جو دونوں جانب اوقات مقررہ پر عروج اور زوال پذیر ہوتی ہے۔ عالم شباب اور بہار کی حالت میں ترقی کے اعلیٰ درجہ پر پہنچ کر دونوں میں خود بخود گھٹنی شروع ہو جاتی ہے۔ پودوں کو دیکھئے کہ جہاں پھل لگ چکا بلا تفریق نر و مادہ اُن کے پتے جھڑنے لگتے ہیں اور رفتہ رفتہ وہ مرجھا جاتے ہیں۔ نر و مادہ مچھلیوں کا بھی یہی حال ہے کہ جوانی کے زمانے میں نر و مادہ لپٹے رہتے ہیں پھر آگے چل کر دونوں الگ الگ ہو جاتے ہیں ایک کو دوسرے سے وہ تعلق اور شغف نہیں رہتا۔ پرندوں میں دیکھئے کہ اُن کے پروبال کا نشو و نما اور اُن کی رنگوں کی تبدیلی در آخر کار

اُن کا گرنا اور جھڑنا بارہ سنگوں اور ہرنوں میں اُن کے سینگوں کا جھڑ جانا۔ غرض کہ ہر قسم کے اندرونی اور بیرونی تغیرات اون کا عروج اور زوال نر و مادہ دونوں میں یکساں رہتا ہے۔ جوانی کا شعلہ مرد و عورت دونوں میں یکساں بھڑکتا رہتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ آگے چلکر اُسکا انحطاط شروع ہو جاتا ہے۔ اوائل شباب میں اسکا بہت اشتداد ہوتا ہے۔ درمیانی حصہ عمر میں اعتدال رہتا ہے اور بڑھاپے میں مرد اور عورت دونوں میں یکساں انحطاط واقع ہوتا جاتا ہے۔

یہ قانون قدرت جو ادنیٰ قسم کی مخلوقات میں بالعموم پایا جاتا ہے وہی تمامی اقسام مخلوقات میں دائر و سائر ہے اور اسیطرح انسان کے اعضاے تناسل میں بھی ہے اور اسمیں کوئی تفریق عورت مرد کی نہیں ہے جو مرد کی حالت ہے وہی عورت کی بھی ہے اور عالم شباب میں دونوں طرف اسکا ظہور بحالت اتم ہوتا ہے۔ جب خواہشات پوری ہو جاتی ہیں تو جس طرح عورتوں میں ڈھلاؤ پیدا ہو جاتا ہے اسی مناسبت سے مردوں میں بھی انحطاط شروع ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ بھی ہیں جو اُن تغیرات پر غور نہیں کرتے جو مردوں میں عمر کے ساتھ ساتھ ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن درحقیقت وہ برابر ہوتے چلے جاتے ہیں اور جن لوگوں کو چشم بینش ہے اُن کو محسوس بھی ہوتے ہیں۔ جسطرح جوان مرد اور عورتوں میں قواے شہوانی کا غلو درجۂ یقین کو پہونچا ہوا ہے۔ اسی طرح عمر کے اوسط درجہ پر پہنچ کر اوسکا انحطاط بھی دونوں میں لازم ہے جیساکہ عورت میں ظاہری طور پر تغیر ہونے سے ظاہر ہوتا ہے جس طرح عورت کے ایام بند ہو جانے سے یہ بات ظاہر ہو جاتی مردوں میں گو ایسی ظاہری علامت نہ ہو تاہم درحقیقت اسی عمر میں اُن میں بھی کمی شروع

ہوجاتی ہے اور جو غور کرتے ہیں اُن کو خود یہ کمی نمایاں طور پر معلوم رہتی ہے۔
اب اگر کوئی یہ پوچھے کہ اس قسم کے تغیرات کے لئے کون سا وقت مقرر ہے تو اس کے ٹھیک زمانے کا تعین موقوف ہے انسان کے شخصی حالات ذاتی جسمانی قوت۔ سن بلوغ کے زمانہ پر کہ آیا جلد بالغ ہوا یا دیر کر کیونکہ جو جتنا جلدی بالغ ہوتا ہے اُتنا ہی جلدی بڈھا بھی ہوتا ہے۔ خود اس شخص کی طرز و روش زندگی پر کہ محتاط رہا یا آزاد۔ اسکی ریاضت جسمانی اور پابندی قوانین حفظان صحت وغیرہ پر۔

تیسرا باب

تغیرات کا ظہور

رباعی

بالوں کی سفیدی لائی رحلت کا پیام	آخر شفق آفتاب آیا لب بام
قد خم جو ہوا کسر نفسی آئی	پیری نے جوانی کو کیا جھک کے سلام

جو لوگ اوسط اعمار کو پہنچ گئے ہیں اُن کو اس امر کا باور کرانا کچھ مشکل نہیں کہ وسط عمر میں انحطاط قوی ضرور شروع ہوجاتا ہے جسکا پتہ ہر بات سے چلتا ہے۔ لیکن جو لوگ قدرے نوعمر ہیں اور سالہا سال سے اس مغالطہ میں پڑے ہیں کہ جوانی کا جوش اور ولولہ عمر کے بڑے حصہ تک قایم رہتا ہے اُن

کے سامنے ہمکو بدیہی دلائل اس امر کے پیش کرنے ہوں گے کہ اوسط عمر پر پہونچنے
کے بعد لامحالہ اس قسم کے انقلابات پیش آتے ہیں۔ کچھ زمانہ سکون کیحالت
کا ہوتا ہے اور چند سال تک ایک مستقل حالت رہتی ہے جس میں کوئی تغیر
نہیں معلوم ہوتا جیسا کہ ایک اس لڑکے میں ہوتا ہے جو سن بلوغ کو پہونچنے
والا ہوتا ہے۔ پس اس جگہہ خود بخود یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیوں ہمکو بھی لڑکوں کی
طرح فرق نہیں معلوم دیتا۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ لڑکے شوق کے ولولہ میں اپنے
بالغ ہونے کی کیفیت کا اظہار کر دیتے ہیں بلکہ بعض تو قبل از وقت ڈنکا پیٹ
دیتے ہیں لیکن ادھیڑ عمر کے لوگونکی حالت دوسری ہے بہتوں کو تو اندرونی تغیرات
کی خبر ہی نہیں ہوتی کیونکہ بہت آہستہ آہستہ تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور اگر احساس
ہوتا بھی ہے تو وہ خود مشکل سے اسے یقین کرتے ہیں چہ جائیکہ دوسروں پر
اُسکا اظہار کریں اور خصوصاً اُن لوگون کے سامنے کہتے ہوئے اور حجاب آتا ہے
کہ جو خود عنفوان شباب میں ہیں اُن سے کہکر ناحق اپنی بات کرکری کریں۔ لیکن
اس قسم کے تغیرات کے وقوع کے متعلق بہت سے ظاہری اسباب موجود
ہیں جن میں سے بعض ایسے ہیں کہ دوسرے بھی اُسے تاڑ جاتے ہیں اور بعض
ایسے ہیں کہ خود ہم ہی کو معلوم ہوتے ہیں۔ سب سے پہلی علامت تو بالونکا سفید
ہونا ہے خواہ سر میں ہوں یا ڈاڑھی میں۔ رباعی

موئے؎ سفید از اجل آرد پیام | پشت خم از مرگ رساند سلام
موئے بہ تلبیس سیاہ کردہ گیر | راست نخواہد شدن این پشت کوز

؎ اسی مضمون کی ایک رباعی میر انیس کی بھی ہے۔ رباعی - بالوں پہ غبار شیب ظاہر ہوا اب
ہشیار انیس تو مسافر ہے اب ٭ پیدا ہے سپیدی سحر پیری کی ٭ بس خواب سے چونک عمر آخر ہوا اب

لیکن یہ کلیہ ہر جگہ نہیں چل سکتا کیونکہ شیب غیر طبعی کی صورتیں بھی دیکھی جاتی ہیں کہ خاصے ترو تازہ جوانوں میں بھی بعض اوقات قبل از وقت سفیدی کا آغاز ہو جاتا ہے۔ اس زمانہ تنزل و انحطاط میں قوت حافظہ چھوجری ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلے تو نسیان شروع ہوتا ہے۔ لوگوں کے نام بھول جاتے ہیں اور گزری ہوئی باتیں طبیعت پر زور ڈالنے سے بھی بمشکل یاد آتی ہیں۔ واقعات کے سنہ تاریخیں اور تعداد جس طرح پہلے جھٹ پٹ یاد ہو جاتے تھے اب باوجود کوشش کے بھی ذہن سے پھسلے جاتے ہیں۔ اس زمانہ میں کسی عبارت کو حفظ کرنا نہایت مشکل معلوم دیتا ہے۔ ذہن میں پہلی سی قوت حافظہ نہیں رہتی۔ نگاہ میں فرق آکر موٹی پڑ جاتی ہے۔ دور کی چیزیں تو صاف نظر آتی ہیں لیکن پاس کی چیزوں کو صاف طور پر دیکھنے کے لئے عینک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر دیر تک مطالعہ کا اتفاق ہو تو آنکھوں پر بار پڑتا ہے جس سے سر اور کنپٹیوں اور آنکھوں کے ڈھیلوں میں درد ہونے لگتا ہے اور پانی بھر آتا ہے۔ جس طرح پہلے بدن میں قوت تامّہ تھی اور کسی چوٹ پھینٹ کی پروا

---

۵۱ ضعف بصارت Asthenopia عصبی کمزوری دماغی محنت باریک بینی وغیرہ اسکے اسباب ہیں۔ تھوڑی دیر لکھنے پڑھنے یا کوئی اور نظری کام کرنے سے آنکھیں تھک جاتی ہیں اور ان کے سامنے اندھیرا سا آجاتا ہے کتاب وغیرہ پڑھتے ہوئے حرف خلط ملط نظر آتے ہیں آنکھوں میں پانی آنے لگتا ہے اور سر میں خفیف درد کی شکایت ہوتی ہے۔

قصر البصر۔ نزدیک بینی Myopia اس مرض میں مریض کو (بقیہ صفحہ ۳۷ دیکھو)

نہ تھی یا ادہر زخم لگا ادہر چنگا ہوا۔ اب اس میں بھی ڈھیل پڑجاتی ہے اور دیر
لگتی ہے۔ دانت اپنی جگہہ چھوڑ کر ہلنے لگتے ہیں ان میں بڑی بڑی دراڑیں

(بقیہ صفحہ ۱۴۰) - نزدیک سے تو اچھا دکھائی دیتا ہے مگر دور سے اچھا نہیں دکھائی دیتا
اسی کو شارٹ سائٹ بھی کہتے ہیں۔ اکثر یہ مرض پیدائشی یا موروثی ہوتا ہے مگر خراب روشنی
میں باریک بینی کا کام کرنے سے یا کبھی کبھی عصبی کمزوری سے بھی ہوجاتا ہے۔ ترقی تہذیب اور
تعلیم کے ساتھ اس مرض کو خاص تعلق ہے افسوس کہ جوں جوں قوت بصیرت بڑہتی جاتی ہے
قوت بصارت گھٹتی جاتی ہے۔ چنانچہ مہذب اقوام یورپ میں اس مرض کی کثرت اس امر کی قوی
دلیل ہے۔

بعید نظری۔ طول البصر *Hypermetropia* دوربین نگاہ۔ لانگ سیٹ
یہ مرض نزدیک بینی کے برعکس ہے۔ یعنی اسکا مریض نزدیک کی چیزوں کو بہ آسانی نہیں دیکھ سکتا
مریض کو باریک بینی میں تکلیف اور دردسر ہوتا ہے مطالعہ کتب وغیرہ کے وقت حروف باہم ملے
ہوئے اور دھندلے دکھائی دیتے ہیں

بصر الشیوخ۔ بڑہاپے کی نظر *Presbyopia* اس مرض میں نزدیک کی چیزوں کا
دیکھنا اول مشکل پھر محال ہوجاتا ہے۔ چالیس سال کی عمر کے بعد اس قسم کا نقص بصارت عموماً
ہر شخص کو ہوجایا کرتا ہے لیکن شاذ و نادر بعض ایسے اشخاص جن کو اوائل عمر میں سمپل مائی اوپیا
(سادہ قرب نظر) کی شکایت ہوتی ہے بڑہاپے میں اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔

نقص بصارت *Astagmatism* یہ ایک قسم کا مرکب خلل بصارت ہے جس
میں آنکھ کی ایک سمت کی نظر تو درست ہوتی ہے لیکن دوسری سمت میں قریب یا بعید نظری ہوتی
ہے۔ (از مخزن حکمت) ان سب امراض کا علاج عمدہ عینک لگانے سے ہوتا ہے (باقی صفحہ ۱۴۸ پر)

پڑجاتی ہیں۔ سخت چیز کے چبانے یا ہڈی توڑنے میں تکلیف ہوتی ہے جب کبھی ذرا دماغی یا جسمانی ریاضت کی بس تھک کر چور ہو گئے۔ یا پہلے یہ حال تھا

(بقیہ صفحہ ۲۷) - جس کے لئے ماہر ڈاکٹر سے مشورہ ضرور ہے" آنکھیاں بڑی نعمت ہیں" نظر کی حفاظت نہایت ضرور ہے۔ ان باتوں کی احتیاط ضرور ہے۔

(۱) نہایت تیز روشنی کی طرف دیر تک نہ دیکھو۔

(۲) بوقت کتب بینی اپنی پشت روشنی کی طرف کرو تاکہ تمہاری آنکھ پر روشنی پڑنے کے بجای کتاب پر پڑے۔

(۳) ہمیشہ مطالعہ کرتے وقت اچھی صاف روشنی رکھو۔ ہمیشہ اپنی آنکھ کو کسی ماہر فن Occulist سے امتحان کرا کے عینک لگاؤ تاکہ وہ نظر کے مطابق ہو اگر کم طاقت ہو یا زیادہ زور دار ہو تو دونوں حالتوں میں بصارت کو نقصان ہے۔ دونوں آنکھوں کا فوکس بھی یکساں نہیں ہوتا۔ اسلئے دونوں آنکھوں کا امتحان علیحدہ علیحدہ کرکے دونوں تال مناسب قوت کے دئے جاتے ہیں۔ غرض صحیح امتحان بصارت معمولی آدمی کا کام نہیں ہے مشہور ڈاکٹر ان فن بصارت لندن کا اس راے پر اتفاق ہے کہ آدھے سے زیادہ اشخاص غلط فوکس کی عینکیں لگانے سے اندھے کئے جاتے ہیں۔ اس لئے معمولی چشمہ فروشوں کے دام میں نہ آؤ۔ جب آنکھ کا امتحان کراؤ تو کسی مشہور فرم میں جاکر۔ فی الحال لارنس اینڈ مئو کی عینکیں اور ان کی تشخیص بہت مستند مانی جاتی ہے جن کے ایجنٹ بڑے بڑے شہروں میں پھرتے رہتے ہیں اور بمبئی۔ کلکتہ مدراس میں تو ان کی بڑی بھاری دکان ہے۔ جہاں امتحان بصارت چشم کے خاص خاص آلے موجود ہیں۔ جو آنکھ کا ٹھیک ٹھیک حال معلوم کرکے عینک تجویز کرتے ہیں۔ ۱۲

کہ کوسوں چلے جاتے تھے۔ بڑی بڑی محنت کے کام کرتے تھے اور گھنٹوں
مطالعہ کا شغل رہتا تھا یا اب ذراسی دیر بھی برداشت نہیں کر سکتے۔ پہلے
راتوں کو بڑی بڑی رات گئے تک نوشت خواند کا مشغلہ رہتا تھا اب ذراسی
دیر بھی محنت کے متحمل نہیں ہو سکتے اور اگر طبیعت پر بار ڈالکر جرأت کر بھی بیٹھے
تو دوسرے دن اُس کی تھکاوٹ کا اثر موجود اور طبیعت مضمحل ہو جاتی ہے۔
اس عمر میں قوائے شہوانی کا ہیجان بھی بہت تاخیر اور فصل سے ہوتا ہے وہ
بھی معمولی طور پر اُس میں وہ زور اور طاقت کہاں اور اگر ہمت نے اسکا استعمال
کیا تو ساتھ ہی ناتوانی اور نقاہت معلوم ہونے لگتی ہے۔
جوانی میں اگر کسی قسم کی چوٹ چپینٹ لگ گئی ہے اور جسکا
کبھی بھولکر بھی خیال نہ تھا وہ سب بڑھاپے میں اُبھر آتی ہو ذرا سرد ہوا چلی کہ
درد شروع ہو گیا۔ امراض متوارث جو پہلے بھائوں بھی نہ ہوتے تھے
اب ڈراونی شکل میں آن دباتے ہیں اور بڑی احتیاط سے اون کی روک
تھام کرنی پڑتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے پہلے وقت بے وقت الا بلا
جو کچھ کھاتے تھے ادہر کھایا اُدہر بھسم اب نرم غذا بھی ثقیل معلوم دیتی ہے
ادہیڑ عمر میں آن کر غدۂ قدامیہ[1] نمایاں طور پر بڑھ جاتا ہے اور مجرائے بول

[1] Prostate gland یہ غدود مثانہ کی گردن اور پیشاب نالی کے مبدا کے گرد متعدد کر اور واقع ہوتا ہی اسکی
شکل قدرے مخروطی شکل سپاری کی ہوتی ہے طول ایک انچہ - عرض ڈیڑھ انچ - موٹائی پون انچہ اور وزن چھ ڈرام
ہوتا ہے۔ پیشاب کی نالی اس کی بالائی سطح کے نزدیک اسکے درمیان سے گذرتی ہے۔ خود
اس غدود پر پندرہ سے بیس تک باریک باریک نالیاں ہوتی ہیں جو پیشاب (بقیہ صفحہ پر صفحہ ۴۰)

کی جڑ میں جہاں مثانہ سے جدا ہوتا ہے دباؤ پیدا کرتا ہے جس سے پیشاب کی دھار میں وہ سرعت نہیں رہتی بلکہ آہستہ آہستہ پیشاب نکلتا ہے۔ جوانی میں بیٹھتے ہی پیشاب کی دھار زور سے نکلتی ہے اور اس عمر میں ایک لمحہ کے وقفہ کے بعد پیشاب آنا شروع ہوتا ہے اور دھار بھی زوردار نہیں ہوتی۔ غدۂ قدامیہ بڑھ جانے سے بسا اوقات کچھ تھوڑی سی تلچھٹ پیشاب کی مثانہ میں رہجاتی ہے جس سے بعض وقت مثانہ کی جڑ میں ایک قسم کی چبھن سی معلوم دیتی ہے اور شب کو آرام کے گھنٹوں میں پیشاب جمع ہونے سے عمر رسیدہ لوگوں کو کئی کئی دفعہ پیشاب کو اُٹھنا پڑتا ہے۔ یہ چند علامات بطور پیش خیمہ ہیں اور ان سے سمجھ لینا چاہیئے کہ قوائے شہوانی میں تغیر واقع ہو رہا ہے جن کی پہلے سے زیادہ احتیاط لازم ہے۔ یہ علامات ضرور نہیں ہیں کہ سب کی سب کسی ایک شخص میں جمع ہوں نہ ہر شخص میں کسی خاص عمر میں پیدا ہوتی ہیں۔ جن لوگوں نے اوباشانہ زندگی بسر کی ہے اُن میں قوائے شہوانی بہ نسبت اون لوگوں کے جو محتاط رہے ہیں بہت جلد زائل ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ پیدائش سے قوی الجثہ پیدا ہوتی ہیں اور اُن میں وراثتہً قوائے جسمانی اور قوت برداشت زیادہ ہوتی ہے اور برخلاف اسکے بعض کو کمزوری۔ نحافت اور امراض خلقی طور پر والدین سے ورثہ میں ایسے ملے ہیں جن کی اصلاح اور مدافعت پر وہ قادر نہ ہو سکے۔ انسان کی کامل تندرستی میں غذا یا ریاضت جسمانی۔ ہوا۔ غسل و امثال ذلک ان

بقیہ صفحہ ۳۹ ۔ کی نالی میں کھلتی ہیں اس غدوہ میں ایک سفید رطوبت پیدا ہوتی ہے جسے مذی کہتے ہیں عربی میں اسے غدۂ قدامیہ یا البروستاٹیتے ہیں اور عام طور پر مذی کا غدود کہلاتا ہے۔ ۱۲ از مخزن حکمت

سب باتوں کو پورا دخل ہے اور ان کے لحاظ سے ہی ہر شخص کے اُس زمانہ کی حالت کا اندازہ ہوسکتا ہے کہ کب اُس کی زندگی میں ایسے انقلاب پیدا ہوں گے ایک پچاس سالہ شخص نے جسوقت اپنے میں ان تغیرات کو معلوم کیا اپنے ہم عمر ایک دوسرے شخص کو جو ہمیشہ ریاضت جسمانی اور محنت شاقہ کا عادی رہا ہے یہ لکھا ہے کہ "ہم اب اُس عمر کو پہنچ گئے ہیں کہ گویا جوانی رخصت ہوئی اور اب ہمارے لئے قوائے جسمانی کی سنبھال بہت ضروری ہے کیونکہ ہم نہیں کہہ سکتے کہ کس وقت ہم ان سے ہاتھ دھو بیٹھیں اور جو حالت اسوقت ہے وہ بالکل غیر متیقن ہے خدا جانے کب ہم سے رخصت ہوجائے بدیں وجہ مجھے اس بات کو سنکر کچھ تعجب نہیں ہوا کہ تمکو اس آنے والے خدشہ سے مطلع کیا گیا ہے کیونکہ ہر چیز کی ایک نہایت ہے" اس قسم کے نصائح اس عمر میں دیر سویر سب کیلئے ضروری ہیں۔

چوتھا باب

طبی شہادت

رباعی

طفلی گئی شباب کا زمانہ آیا — مستی و شراب کا زمانہ آیا
پیری میں عجیب خمار اترا جبدم — دیکھا تو عذاب کا زمانہ آیا

اگر ہمارے مخاطب صرف اوسط عمر کے لوگ ہوتے جو اپنی حالت پر خود

غور کرنے کے عادی ہیں اور جن کے لئے تبدیلی کا زمانہ آگیا ہے تو ہم کو کوئی مزید تحریر یا دلائل کا پیش کرنا اور اُن کو اِن تغیرات کے وقوع پذیر ہونے پر یقین دلانا تحصیل حاصل ہوتا لیکن ہم جانتے ہیں کہ ہماری کتاب بعض ایسے لوگوں کی نظر سے بھی گزرے گی جنھوں نے ابھی ایسی حالت میں قدم نہیں دھرا ہے اور جو اس غلط خیال میں مگن ہیں کہ مردوں کی زندگی میں کوئی زمانہ ایسی سکون قوی کا نہیں آتا جیسا کہ عورتوں میں ہوتا ہے۔ قبل اسکے کہ ہم دوسرے مطالب بیان کریں ضرور ہے کہ اس صریح غلط فہمی کو رفع کر دیں۔ ممکن کہ بعض لوگ ہماری تحریرات کو محض ہمارا قیاس سمجھیں اس لئے ہم مناسب سمجھتے ہیں کہ بڑے بڑے معتبر ڈاکٹروں کی راے نقل کریں جن کی نسبت ہم وثوق سے کہہ سکتے ہیں کہ کسی کو بھی اختلاف نہیں ہے۔ ڈاکٹر جیمس فاسٹر سکاٹ اپنی بہترین کتاب *Heridity v morals* (توریث اور اخلاق) میں مرد اور عورت کی زمان تبدیل کے متعلق لکھتے ہیں کہ عورت مرد دونوں میں قوای شہوانی *Climacteric* زمانے[ا] تک برقرار رہتی ہیں۔ یہ زمانہ زندگی انسانی میں ایک بہت بڑا انقلاب یکا یک پیدا کرتا ہے جس سے سلسلۂ اعتدال تولید اور پرورش اعصاب کا غیر منتظم ہوجاتا ہے۔ اس انقلاب کے بعد انسان کی عمر ڈھل جاتی ہے اور سچ پوچھئے تو بلحاظ جنسیت اس میں کوئی فرق باقی نہیں رہتا۔ یہ تبدیلی عورتوں میں بالکل دفعتہً پیدا ہوجاتی ہے جو اکثر (۴۰) اور (۵۰) اور بیشتر چوالیسویں سال میں ہوتی ہے

ا بڑی تبدیلی کا وقت۔ خطرناک یا نازک وقت ۱۲

مردوں میں اس قسم کی تبدیلی بہ تدریج اور بہ دیر ہوتی ہے اور اکثر (۵۰) اور (۶۵) کی عمر کے درمیان ہوتی ہے پھر بھی مردوں کو کوئی ایسی صریح تبدیلی محسوس نہیں ہوتی جیسی کہ عورتوں کو ہوتی ہے۔ یہ عام قاعدہ ہے کہ مردوں کی پیدائشی اجزاء یعنے Spermatozoa[۵۱] منی میں سے باسٹھویں سال معدوم ہو جاتے ہیں لیکن پھر بھی مرد اور کئی سال تک مجامعت پر قادر رہ سکتا ہے بعض بعض صورتوں میں مردوں میں قوائے شہوانی بہت بڑی عمر تک باقی رہتی ہیں لیکن عورتیں عموماً پچاس سال کے پہلے ہی پہلے ناقابل تولید ہو جاتی ہیں۔ جب مردوں میں منی کے کیڑے نہیں رہتے اور عورتوں میں بیضۃ البشر[۵۲] تو دونوں کی زندگی کا ہمیشہ ہمیشہ کے لئے خاتمہ ہو جاتا ہے۔ انسان

۵۱ حیوانات المنویہ۔ منی کے کیڑوں کو اگر خوردبین سے دیکھو تو ہر ایک کا جسم علیحدہ علیحدہ معلوم ہوگا جس میں ایک گول نقطہ سر کا اور باریک سی متحرک دم ہوتی ہے آدمی کی پیدائش ان ہی منی کے کیڑوں سے ہوتی ہے۔ ۱۲

۵۲ Ovaries خصیۃ الرحم مبیض۔ خصیۃ الرحم تعداد میں دو ہوتے ہیں اور رحم کے دائیں بائیں آیدار جھلی میں ملفوف اور ایک ایک بند کے ذریعے سے رحم سے ملحق ہوتے ہیں۔ ہر ایک غدود رنگت میں سفیدی مائل ڈیڑھ انچہ لمبا پون انچہ چوڑا تہائی انچہ موٹا اور ایک سے دو ڈرام وزنی ہوتا ہے۔ ہر ایک مبیض میں سینکڑوں بلکہ ہزاروں ذرات ریگ کے مانند نہایت چھوٹے چھوٹے بلبلے سے ہوتے ہیں جو بذریعے خوردبین دکھائی دیتے ہیں اور جو پختہ ہو کر ترتیب وار خصیۃ الرحم سے خارج ہوتے ہیں۔ ایام بلوغ میں یہ نہایت چھوٹے چھوٹے بلبلے ہی نشوونما پا کر بڑے بڑے ہو جاتے ہیں اور ہر ایک مبیض (باقی صفحہ ۴۴ دیکھو)

کی زندگی کا یہ عجیب و غریب حال ہے کہ پہلے وہ نہ نر ہوتا ہے نہ مادہ پھر جلد جلد بڑھنے لگتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ نسوانیت اور مردمی کے قومی نشو و نما پاتے ہیں جو ایک کو دوسرے سے ممیز کر دیتے ہیں پھر بتدریج ہر چیز بڑھتے بڑھتے مکمل ہو جاتی ہے۔ اور یہی اصلی زمانہ توالد و تناسل کا ہے پھر اس کے بعد سکون اور پھر بڑھاپے کا زمانہ آتا ہے" ڈاکٹر لے مین۔ بی۔ بری۔ اپنی کتاب Husband and wife (زن و شو) میں لکھتے ہیں کہ" یہ بات بخوبی ذہن نشین کر لینی چاہیئے کہ شعبۂ توالد بدون جسمانی نشو و نما کی تکمیل کے نمودار نہیں ہوتا اور اس وقت تک بیکار آمد رہتا ہے جبتک کہ جسمانی پرورش و نشو و نما میں انحطاط نہ ہو کیونکہ جسم کو اسقدر تقویت اور مادہ پرورش ملتا رہتا ہے جو کہ بقائے تقویت اور تندرستی کے واسطے کافی ہو۔ اس سے ظاہر ہے کہ خلّاق عالم کا منشا یہ تھا کہ بہترین اور وافر لب لباب عورت اور مرد کے عنفوان شباب کا اولاد پیدا کرنے میں صرف

بقیہ صفحہ ۴۳)۔ میں بغیر خوردبین کے ایسے تیس چالیس بلبلے (انڈے) دکھائی دیتے ہیں۔ ہر ایک بلبلے میں انڈے کی سفیدی کیطرح ایک زردسی رطوبت ہوتی ہے اور اس رطوبت میں انڈے کی زردی کی طرح Ovum (اوودم۔ بیضۂ بشر) ہوتا ہے۔ جب ایک اوودم یا بیضۂ بشر مبیض سے خارج ہونے لگتا ہے تو چونکہ مبیض کی کوئی نالی نہیں ہوتی پس مبیض ذرا سا پھٹ جاتا ہے اور وہ انڈا اُسکے باہر کی سطح پر نکل آتا ہے اور اسوقت قاذف نالی کا جھالردار سرپوش نما حصہ اس انڈے کو اپنے میں لیکر رحم تک پہنچا دیتا ہے جہاں مرد کی منی کے کیڑے کے ساتھ ملنے سے حمل قرار پاتا ہے۔ سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْخَلَّاقِ الْعَظِيْم۔ از مخزن حکمت۔ ۱۲

کیا جاسے اسلئے قواے تولید انسان زندگی کے سب سے زیادہ طاقت ور حصہ پر محدود ہیں۔ ڈاکٹر ولیم ایکٹن (جو مدتوں سے ایک بڑا ماہر اور مستند مانا جاتا ہے) اپنی کتاب The peproductive Orgins (اعضاے توالد و تناسل) میں بحوالہ ڈاکٹر پیر یز لکھتے ہیں کہ "عموماً پچاس ساٹھ کی عمر میں اعضاے توالد و تناسل میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ وہ زمانہ ہے کہ مرد باپ ہونیکے مقدس فریضہ میں کامیاب ہو جاتا ہے اور آل اولاد سے اپنا گھر بھرا پڑا دیکھکر خوش ہوتا ہے اور ساتھ ہی اسکے اپنے قوی میں نہایت حرمان و یاس سے انحطاط محسوس کرنے لگتا ہے۔ سب سے پہلے وہ خود اس بات سے متاثر ہوتا ہے کہ ہر طرف سے آثار کمزوری کے پیدا ہوتے ہیں اور یقیناً وہ اپنے آپکو جیسا کہ اب تک تھا نہیں پاتا۔ گو وہ چند دنوں کے واسطے کسی تدابیر سے تھمبو کردے مگر آخر تابکے بڑھاپا آئیگا پر آئے گا۔ رباعی

دُنیا ہم نے سراے فانی دیکھی ہر چیز یہاں کی آنی جانی دیکھی
جو آکے نہ جاسے وہ بڑھاپا دیکھا جو جاکے نہ آئے وہ جوانی دیکھی

اعضاے توالد و تناسل میں سستی اور استرخا پیدا ہونے لگتا ہے خواہشات نفسانی کیطرف میلان طبعی۔ جوش اور ولولہ گھٹتے گھٹتے ایک دن وہ آتا ہے کہ کچھ باقی نہیں رہتا۔ تصور اور خیالات میں بھی وہ اُمنگ نہیں رہتی۔ انیثیین کی جانب اب خون کا دورہ کم ہو جاتا ہے ان میں گدگداہٹ مدہم پڑجاتی ہے اور صرف اسی قدر مادہ رہ جاتا ہے جو ان اعضار کی پرورش اور برقرار رکھنے کے لئے کافی ہو۔ سکروٹم (خصیوں کی تھیلی) پر

جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ خصیئے تر و تازگی اور قد و قامت میں کم ہو جاتے ہیں اور اِن میں جو رگوں کا جال پھیلا ہوتا ہے وہ مضمحل ہو جاتا ہے۔ جب بدن میں سری سے خون کی تولید کی کمی پڑ جاتی ہے تو منی جو اُسکا جوہر ہے اُسکی تولید بھی خود بخود کم ہو جاتی ہے۔ اور جو باقی بھی رہتی ہے وہ رقیق نہ اُسکا قوام درست رہتا ہے نہ اُس میں وہ زور باقی رہتا ہے۔ زندہ کیڑے جو تولید کی جان ہیں اور جو کثرت سے اِس سیّال مادے میں رواں دواں رہتے ہیں وہ کم ہو جاتے ہیں اور جو باقی رہتے ہیں وہ بھی نیم مردہ۔

ڈاکٹر جے ایچ کلاگ اپنی کتاب

"جوان اور بڈھوں کے لئے کھلی باتیں" میں لکھتے ہیں کہ "آدمی کی وہ کون سی عمر ہے جسپر وہ پہونچکر بڈھا کہلایا جاتا ہے؟ اسکے لئے کوئی قاعدہ کلیہ مقرر نہیں کیا جا سکتا ہر شخص کی حالت جداگانہ ہے اور اسی لحاظ سے علاماتِ زوالِ قوی ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ہر شخص کے جسمانی قوی اُسکی طرز و عمل زندگی اُس کی ذاتی خصوصیات اُسکے آبائی حالات کے لحاظ پر تقدیم و تاخیر موقوف ہے۔ لیکن بالعموم بڑھاپے کا آغاز پچاس سال کی عمر میں ہو جاتا ہے اِس سِن میں قوائے جسمانی خود بخود جواب دینے لگتے ہیں اور اُن میں نمایاں طور پر فرق معلوم دینے لگتا ہے۔ طاقت کا موجودہ ذخیرہ اگرچہ بہ نسبت پہلے کے بہت کچھ کم ہو جاتا ہے تاہم دنیا کی معمولی کاروبار چلانے کو کافی ہوتا ہے۔ لیکن اب محنت اور جفاکشی کی برداشت باقی نہیں رہتی اور جب کبھی غیر معمولی مصرف قوائے شہوانی کا ہوتا ہے تو فوراً اُس کا اثر معلوم دیتا ہے عقلمند

آدمی وہی ہے جو اس حالت کو غنیمت سمجھے کہ اس میں قواے شہوانی باقی تو ہیں اور جسم میں کسی قسم کی بیماری یا عام کمزوری نہیں ہے اور جو اس امر سے ناواقف نہیں ہے کہ اب جوانی کے دن گئے اور وہ اس لحاظ سے اپنی تمام عادات کی روک تھام کرتا ہے اور جتنی سکت ہے اتنا ہی کرتا ہے یعنی جتنی چادر ہے اتنے ہی پاؤں پھیلاتا ہے تو ایسے شخص کے لئے ضرور ہے کہ وہ اپنے قواے شہوانی کو نہایت اعتدال سے صرف وقت ضرورت ہی جایز موقعہ پر صرف کرے اور عہد کرے کہ کسی حالت میں بھی اسکا بیجا اور غیر ضروری صرف نہ ہو۔ ہم کسی دوسری جگہہ لکھ آئے ہیں کہ شہوانی قوت کے مصرف میں اعصاب اور عام طاقت جسمانی پر بڑا بھاری بوجھ پڑتا ہے۔ بعض لوگوں کا یہ خیال ہے کہ تندرستی کی بقا کے لئے گاہے ماہے شہوت کا صرف ضرور ہے یہ خیال بالکل غلط اور لغو ہے کبھی تندرستی اس کی متقاضی نہین ہے بلکہ ایسے وقت میں کہ سرے سے پونجی ہی محدود اور قلیل ہے جہاں تک ممکن ہو اس کے خرچ کرنے میں احتیاط اور کفایت شعاری ہی ملحوظ رکھنا چاہیئے اور بہتر تو یہ ہے کہ ایکدم اس کا سلسلہ موقوف کردیا جاے۔

ڈاکٹر جارج۔ نیفنیر اپنی کتاب موسومہ Transmission of Life "نقل زندگی" میں لکھتے ہیں کہ عموماً اس ملک میں سن بلوغ کا وقت آغاز پچیسواں سال ہے اور اختتام پینتالیس یا یوں سمجھو کہ کل بیس برس اس کا

[۱] یہ یورپ کا حال ہے جہاں کی آب و ہوا سرد ہونے کی وجہ سے (باقی صفحہ ۴۸ دیکھو)

یہ زمانہ ہر اعتبار سے عنفوان شباب اور ترقی اور معراج الکمال کا ہے اور جو کچھ کرنا دھرنا اور نام آوری پیدا کرنا ہے بس اسی میں ہو سکتا ہے اور جتنے بڑے بڑے کام لوگوں سے ظہور پذیر ہوئے ہیں اور جن کے واسطے وہ دُنیا میں آج مشہور ہیں سب اسی کے اندر ہوے ہیں اسی زمانے کی اولاد بھی طاقتور اور قوی الجثہ ہوتی ہے ورنہ اس سے پیشتر اور اس سے بعد دونوں قوتوں کی اولاد کسی نہ کسی بات میں ہیٹی رہتی ہے۔ پندرہ سال سے بیس تک نمو کا زمانہ ہے اور اس میں گو تولید ہوتی ہے لیکن غیر مکمل اور ناقص۔ پنتالیس برس کے بعد قوئی میں انحطاط شروع ہوتا ہے اور ہر غیر معتدل حرکت کا اثر عام حالت پر پڑتا ہے۔ لیکن اس کے برعکس بھی معدودے چند مثالیں ایسی ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ اگر کسی کے قوئی اچھے ہوں اور وہ محتاط بھی رہا ہو تو شیب غیر طبعی سے وہ اور کئی سال محفوظ رہ سکتا ہے۔ ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ یورپ میں انحطاط قوی کا زمانہ پچاس اور ساٹھ کے درمیان ہوتا ہے لیکن اگر دیکھا جاوے تو تجربہ اسکے خلاف ہے یعنے بہت سے لوگ پنتالیس سال کی عمر ہی میں گھٹنے لگتے ہیں جس سے معلوم ہوتا ہے کہ تمام قوم بلحاظ قوائے جسمانی حالت تنزل میں ہے۔ ہمارا یہ خیال ہے کہ ہمارے اس قول کی صداقت ہمارے ہر چار ناظرین میں سے

(بقیہ صفحہ ۴۷) - عورت مرد بیس برس کے اول بالغ نہیں ہوتے۔ ہندوستان میں لڑکیاں بارہ سے چودہ اور لڑکے چودہ پندرہ سال میں عموماً بالغ ہو جاتے ہیں اور جلد بالغ ہونیسے جلد بڈھے بھی ہوتے ہیں - ۱۲

تین بلحاظ تجربہ خود اپنے آپ میں پائیں گے۔ اسقدر جلد قوائے شہوانی کے زوال کے اسباب کی کیا وجوہ ہیں اُن کی تفصیل ہم آگے چلکر بیان کرینگے سردست ہمارے مقصود کو مستحکم بنیاد پر قایم کرنے کے لئے اتنے مستند ڈاکٹروں کی شہادت کافی ہے جس کا نتیجہ مختصر الفاظ میں یہ ہے کہ پینتالیس برس کے بعد ہر مرد کی حالت میں تغیر واقع ہوتا ہے اور جب ایسا ہے تو لامحالہ ہمکو ایسی صائب تدابیر اختیار کرنی چاہئیں جن سے جہاں تک ممکن ہوں ہمارے قویٰ برقرار رہیں اور کسی طرح ہم زندگی بہ آرام و آسایش بسر کر سکیں۔

پانچواں باب

تلافی ملاقات

رباعی

اب ضعف کے پنجے سے نکلنا معلوم پیری کا جوانی سے بدلنا معلوم
کھوئی ہے وہ چیز جسکا پانا ہی محال آتا ہے وہ جسکا ٹلنا معلوم

مثل مشہور ہے پیری و صد عیب! جوانی کھو کر بڑھاپے میں قدم دھرنے کا جو رنج ہر شخص کو ہوتا ہے وہ محتاج بیان نہیں لیکن آخر کیا کیا جاے جو جیئے گا وہ ضرور بڈھا ہوگا پر ہوگا لیکن ساتھ ہی اس ناقابل تلافی نقصان

کے کچھ کچھ فوائد بھی ہم کو حاصل ہوتے ہیں یعنی کچھ کھوتے ہیں تو کچھ
پاتے بھی ہیں ۵

رنج کے بعد زمانہ میں خوشی ہوتی ہے　　باغ میں گریۂ شبنم پہ ہنسی ہوتی ہے

جن لوگوں کی زندگی کا بیشتر حصہ عمدہ خیالات اور پاکبازانہ زندگی میں
گزرا وہ بھی جانتے ہیں کہ جوانی دیوانی اور وہ بھی اس سے بے خبر نہیں رہے
کہ جوانی کی سنبھال کچھ آسان کام نہ تھا اُن کے خیالات میں بھی بعض
اوقات تزلزل آجاتا ہے لیکن چونکہ اُن کو دماغی محنت کی عادت رہتی
ہے اُن کا دل اُس طرف زیادہ بٹ جاتا ہے۔ پاکباز سے پاکباز شخص بھی
اُن خیالات شہوانی کی زد سے محفوظ نہیں رہ سکتا جنکا ہجوم جوانی میں بکثرت
ہوتا ہے اور جو پاکبازی کی زندگانی کا قلع قمع کرنا چاہتے ہیں اَلشَّبَابُ شُعْبَةٌ
مِّنَ الْجُنُوْنِ لیکن ہر خردمند کا فریضہ ہے کہ ایسے خیالات کو دل میں جاگزیں
نہ ہونے دے اور جہاں تک ممکن ہو فوری طور پر ایسے خیالات کو ہٹائے
کام کاج یا عبادت الٰہی میں لگ جانے سے اُن کی مدافعت کرے۔
دُنیا میں کوئی شخص ایسے وساوس سے محفوظ نہیں رہ سکتا لیکن بات
یہ ہے کہ ذی شعور بخوبی اُن خیالات فاسدہ کو تمیز کرتا ہے اور اگرچہ وہ ان
خطرات کو دل میں آنے سے نہ روک سکتا ہو لیکن اتنا ضرور ہے کہ دل میں
ان کو اس حد تک جمنے بھی نہیں دیتا جس کا نتیجہ ارتکاب افعال شنیعہ
ہو۔ ایسے آدمیوں کو جہاں اس خیال سے ایک گونہ اطمینان ہوتا ہے کہ
جوانی کیا گئی گویا زندگی کے طوفان خیز زمانے کا خاتمہ ہوا اور کشتی عمر صحیح

سلامت ٹھکانے آن لگی۔ یہ تقاضائے سن و سال قوائے شہوانی کا ولولہ اور یورش خود بخود مدّہم پڑ جاتی ہے اور آئندہ آنے والے برسوں میں وہ اور زیادہ اپنی طبیعت پر قادر ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی لوگ اس زمانہ کی قدر کرتے ہیں اور جانتے ہیں کہ وہ اس کٹھن منزل سے بلا لغزش پار ہو گئے اور اُن کے خیالات اور دل زیادہ پاک اور مجتمع ہوتے ہیں۔ اُنکے قوائے دماغی اور روحانی اور زیادہ سُلجھے ہوئے اور وسیع ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی لوگوں کا وجود دُنیا کے لئے اور زیادہ نفع بخش ثابت ہوتا ہے اور اُن کی عادت و اطوار اس قدر راسخ اور راہ راست پر ہوتے ہیں کہ وہ خدا کے نیک بندوں میں شمار کئے جاتے ہیں۔ انسان کی ساری زندگی میں صرف ایک ہی دفعہ وہ زمانہ آتا ہے کہ وہ پچھلے اور اگلے دونوں زمانوں پر سچی ہمدردی کی نظر کر سکتا ہے۔ یہ زمانہ اوسط عمر کا ہے جس میں ایک طرف تو وہ اُن لوگوں کو دیکھتا ہے جو نشوونما پا رہے ہیں اور جو ابھی نشۂ جوانی میں چور ہیں اور اُن کو دیکھکر نہ صرف خوش ہوتا ہے بلکہ اون کی دلجوئی اور ہمدردی کرتا ہے اور دوسری طرف اپنے آگے ان بڈھوں کو دیکھتا ہے جو ارذل عمر کو پہونچنے سے نحیف و ناتواں ہو گئے ہیں اور جن کے دست و پا جواب دے چکے ہیں اور جن کا آخری حصہ عمر میں اب سوائے تکالیف ناامیدی یاس و حرماں کے دُنیاوی اطمینان خاطر خواب و خیال میں بھی نہیں ہوتا تا آں کہ موت ہی اُن کو تمامی تکالیف سے نجات دیتی ہے۔

یہ عام مقولہ ہے کہ پینتالیس سال کی عمر میں انسان کی حالت دو حال سے خالی نہیں یا آدمی احمق ہو جاتا ہے یا حکیم۔ یہ مقولہ نہایت غور و توجہ کے قابل ہے۔ جو شخص اپنی گزشتہ زندگی پر نظر دوڑائے اور وہ پائے کہ جوانی کے طوفان خیز اور متلاطم سمندر سے وہ بال بال بچ گیا اور وہ اُن ذلتوں کے قعروں میں نہیں گرا اور نہ اُس نے آوارہ گردی کے اُن کوچوں میں ٹھوکریں کھائیں جہاں سے ہزاروں برباد ہو گئے تو اُس کا یہ خیال ہی اسکی دلی طمانیت اور مسرت قلبی کا باعث ہوتا ہے۔ اگر ہم نے خواہشات نفسانی اور قوائے شہوانی کو جو خداوند عالم نے اپنی حکمت نامتناہی سے ہم میں ودیعت کی ہیں اچھی طرح اپنے قابو میں رکھا ہے اُن کی روک تھام کی ہے اُنکا صحیح مصرف اختیار کیا ہے ان کو بیجا ضائع اور برباد نہیں کیا تو ہمکو کتنی بڑی خوشی اور کتنا بڑا اطمینان قلب ہوگا اور جب کہ ہم سے یہ سب نعمتیں سلب ہو جائیں گی اور صرف اُن کی یاد ہی یاد باقی رہ جاے گی تو ایسی یاد بھی ہمارے دل میں ایک سچا سکون اور سچا اطمینان پیدا کرے گی۔ کہ ہم نے خداوند تعالیٰ کی نعمت عظمیٰ کا بیجا استعمال نہ کیا اور شکر ہے کہ ہم ورطۂ ہلاکت سے بال بال بچگئے وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ عَلٰی ذٰلِكَ۔

ع

شکر نعمتہائے تو چنداں کہ نعمتہائے تو

مردوں کی حالت میں بمقابلہ عورتوں کے نہ کوئی بدیہی جسمانی تغیر ہوتا ہے نہ ایسے سخت اور نازک منجر بہ ہلاکت خدشات پیاپے پیش آتے ہیں۔ اس بارے میں مردوں کو شکر گزار ہونا چاہیئے کہ وہ ایسی مصائب اور تکالیف

میں مبتلا نہیں کئے گئے بلکہ علی الزعم اُن کی حالت میں رفتہ رفتہ بہ تدریج اور بدیر تغیر واقع ہوتا ہے اور وہ بھی ایسا کہ ظاہر میں اُسکا احساس نہیں ہوتا۔ ہر شخص کو جو اس قسم کے کمتر درجے کے تغیرات اپنے قواے جسمانی میں پاتا ہے اوسکو کافی موقع دوسری صنف انسانی یعنی عورتوں سے ہمدردی کا ملتا ہے۔ جو بیچاریاں بڑی کڑیاں جھیلتی ہیں۔ مردوں کو کوشش کرنی چاہیئے کہ جس طرح بھی ممکن ہو اپنی بیوی سے جسے وہ مدۃ العمر چاہتا رہا ایسے نازک موقع پر کہ جب کہ اُس کی زندگی میں جسمانی دماغی اور عصبی ہر قسم کے تغیرات ہو رہے ہیں اور جن کی برداشت کے لئے پورے صبر اور استقلال اور برداشت کی ضرورت ہے اسکی پوری ہمدردی کرے اور نہ صرف اُس ایک کے ساتھ یہ سلوک کرے بلکہ اُن سب کے ساتھ بھی جو اُس سے وابستہ ہیں محبت اور نرمی سے پیش آئے۔ اگرچہ بہت سی عورتوں پر مینوپاز (ماہانہ معمول بند ہونے) کا زمانہ ایسی بے خبری میں گزرجاتا ہے کہ جیسے کوئی ریل میں بیٹھا ہوا ایک علاقہ سے دوسرے علاقہ میں چلا جاتا ہے اور اُسے مطلق خبر نہیں ہوتی کہ کونسا حصہ ملک کا کب ختم ہوا لیکن تاہم بہت سی عورتوں میں کئی کئی برس یہ حالت جاری رہتی ہے اور یہی وقت ہے کہ جس میں صبر و استقلال اور تحمل کی ضرورت ہے اور شوہر کے لئے اس زمانے سے بڑھکر بیوی دلجوئی کا اور کوئی موقع نہیں ہو سکتا اور کوئی سمجھ دار شخص جو اپنی بیوی کا سچا چاہنے والا ہے کبھی اس میں پس و پیش نہ کرے گا بلکہ اُس کے پچھلے تعلقات وارفتگی اور تعشق کو پیشِ نظر رکھنے چاہئیں کہ یہی عورت

خود اسکی آنکھ کا تارا اور اسکے بچوں کی ماں ہے اور شوہر کو چاہئیے کہ جہاں
تک ممکن ہو بیوی سے خوش خلقی ملنساری سے برتاؤ کرتا رہے۔ بعض
ایسے مرد بھی ہیں کہ جن کو اوسط عمر میں کوئی زیادہ انحطاط جسمانی و عقلی قویٰ کا
محسوس نہیں ہوتا لیکن ایسے لوگ شاذ و نادر ہیں لیکن بالعموم مردوں
میں بھی قویٰ کا انحطاط ہوتا ہے پر ہوتا ہے۔ بیشتر تو یہی دیکھا جاتا ہے کہ
طبیعت میں سے اُمنگ ولولہ اور جوش۔ کام کرنے کا شوق جاتا رہتا ہے
اور طبیعت میں کسی نئے اور اہم کام کرنے کی سکت باقی نہیں رہتی نیند بھی
گہری نہیں آتی۔ یا تو پہلے دن چڑھے تک سویا کرتے تھے یا اب پچھلی
رات سے ہی نیند اچاٹ ہو جاتی ہے۔ ترددات اور افکار جو پہلے بھاتوں میں
بھی نہیں ہوتے تھے اور جن کی ذرا پرواہ ہوتی تھی اب وہی گلوگیر ہو جاتے
ہیں اور گو ابھی ارذل العمر کے دائرہ میں داخل ہونے کے زمانہ کو پندرہ
بیس سال باقی ہوں مگر ہمت ابھی سے ہار جاتی ہے اور ہر وقت خیال
موت پیش نظر رہتا ہے اور دنیا کی بے ثباتی کا فوٹو سامنے کھڑا رہتا ہے ؎

قریب قبر ہم آئے کہاں کہاں پھر کے
تمام عمر ہوئی جب تو اپنا گھر دیکھا

ہم نے یہ خاکہ اسلئے نہیں کھینچا کہ لوگ پسپا ہو جائیں یا ہم اُن کے
ترددات کو ڈراؤنی شکل میں پیش کر کے اُن کے افکار کے اور بڑھائیں۔
نہیں نہیں ہمارا مقصود یہ نہیں ہے بلکہ ہم نے صرف واقعات کا اظہار
کیا ہے جو ہر شخص کو لا محالہ پیش آنے والے ہیں۔ اگرچہ ہم نے یہ کم و کاست

بڑھاپے کی حالت کو لکھ دیا ہے لیکن پھر بھی فطرت ہمارے نقصانات کا دوسرے پہلو سے معاوضہ خود بخود کرتی ہے۔ بات یہ ہے کہ جس کی زندگی درستی سے گزری ہے۔ جس کی صحت جسمانی اچھی ہے۔ جس نے اپنی عمر مشغلۂ علمی میں گزاری ہے اُس کے لئے تو درحقیقت یہی زمانہ پوری تکمیل اور دلجمعی کا ہے۔ جب مردانہ قویٰ میں تبدیلی واقع ہوتی ہے تو وہی زمانہ اصلی حالتِ انسان کے نام و نمود کا ہوتا ہے۔ دل اور خیالات کو ایسی پختگی اور تجربہ ہوتا ہے کہ جو پہلے کبھی نصیب نہ تھا۔ انسان کو تجربہ اور مشق کی مدد سے ہر کام کے کرنے میں آسانی ہوتی ہے وہ دنیا کو نشیب و فراز زمانہ کے نیرنگیوں سے خوب واقف ہو جاتا ہے۔ دُنیا میں موافق و ناموافق حالات کا تجربہ حاصل ہونے سے اچھا سبق مل جاتا ہے۔ پچھلے مصائب اور آلام بہت کچھ آئندہ کی روک تھام کرتے ہیں۔ الغرض جوانی کی ناعاقبت اندیشی اور ناتجربہ کاری پر حرمان و افسوس اسی عمر پر پہونچکر ہوتا ہے۔ اگر انسان اس نتیجہ اور حالت پر نہ پہونچے تو یہ سمجھو کہ اُس نے جوانی میں کچھ نہیں کیا اور اپنی عمر عزیز کو لہو و لعب میں رائگاں اور برباد کیا۔ اُس نے آنے والے زمانہ کا بھی کچھ سامان نہ کیا اور اگر پچھلا زمانہ اچھا گزرا ہے تو یہ زمانہ اُس سے زیادہ اچھا گزرے گا۔ بڑھاپے میں انسان کو چشم بصیرت۔ عاقبت و مآل اندیشی۔ باریک بینی اور نکتہ رسی۔ فراخ دلی۔ بلند حوصلگی۔ صفائی قلب تصمیم ارادہ سب باتیں علی وجہ الکمال میسر ہوں گی جن کی اس عمر میں بہت کچھ تہ درست ہے۔ متوسط عمر پر پہونچکر جو پختگیِ عقل حاصل ہوتی ہے

اُسکی مثال فونوگراف کی سی ہے کہ وہی خیالات گونجتے رہتے ہیں جو جوانی میں پیش نظر تھے" اوائل عمر میں خیالات کی مثال فوٹوگراف کے مصالحہ دار پلیٹ کی سی ہے جس پر جھٹ پٹ نقش جم جاتا ہے۔ اوسط عمر اور زمان مابعد میں خیالات کی پلیٹ کے لئے نقش جمنے کو تھوڑی دیر کے لئے کھولنا ضرور ہے جس سے بہ نسبت سنیپ شاٹ کے زیادہ مکمل اور خد وخال سے درست تصویر آتی ہے۔ تجربہ انسان کو اُسکی غلطیوں اور ناکامیابیوں پر متنبہ کرتا ہے اور ادھیڑ عمر میں مزاج میں صلاحیت رادوں میں استحکام تدابیر میں اِس قسم کی خوش اسلوبی آجاتی ہے کہ وہی مثل صادق آتی ہے کہ "جوان آدمی لڑنے بھڑنے کے لئے اور بڈھا آدمی صلاح مشورے کے لئے موضوع ہے" یہی وجہ ہے کہ کم عمر لوگ عمر رسیدہ لوگوں کی باتوں پر کان دھرتے ہیں اور بڑی بڑی اہم خدمات پر بھی پختہ عمر کے لوگ ہی مقرر کئے جاتے ہیں اور اسی طرح بڑی بڑی کمیٹیوں مجالس مباحث علمی وملکی میں بھی جہاں دیکھو عمر رسیدہ لوگوں ہی کے تجربہ پر دُنیا کی کل چل رہی ہے ؎

نصیحت گوش کن جاناں کہ از جاں دوست تر دارند
جوانانِ سعادت مند پند پیر دانا را

چھٹا باب

اعتدال کی ضرورت

رباعی

بے لطف گزر گئی جوانی میری مر مر کے کٹی ہے زندگانی میری
پیری میں بھی سراپا تصویر غم کی ہوں عبرت کی ہے داستاں کہانی میری

کوئی اسیات کو پیش از پیش یقینی طور پر نہیں تبلا سکتا کہ ادھیڑ عمر میں پھونچکر ہر شخص کی کیا حالت ہوگی۔ جو حال عورتوں کا ہے وہی مردوں کا بھی ہے بعض مرد بھی بعض عورتوں کی طرح پیچپاتے اس زمانے سے گزر جاتے ہیں لیکن بعض پر بہت بار پڑتا ہے اور خطرہ بھی رہتا ہے۔ ہر شخص کے قواے جسمانی اُس کی سابقہ زندگی۔ اسکے پیشہ اور حالات اور اسی قسم کے اور اسباب اور اُس کی آئیندہ عمر کے حالات پر موقوف ہیں جن کے لحاظ سے بڑھاپا جلد یا دیر سے آتا ہے۔ خواہ بڑھاپے میں کم تغیرات واقع ہوں یا زیادہ لیکن سب کے لئے احتیاط کی بہت ضرورت ہے۔ جن لوگوں کو دماغی محنت کرنی پڑتی ہے اور جو لوگ بہ آسانی گھنٹوں مطالعہ اور اہم سے اہم مضامین پر غور و خوض کرنے کے عادی رہے ہیں اور علمی مباحث و تحریر کتب میں منہمک رہے ہیں اس عمر میں پھونچکر اُن کو ضرور فرق معلوم ہوگا کہ نہ وہ پہلی سی محنت کر سکتے ہیں نہ گھنٹوں تک دماغی

کام میں لگے رہ سکتے ہیں۔ طبیعت خود بخود اب ایسے بار کی متحمل نہیں ہو سکتی اور سُستی اور تھکاوٹ معلوم دینے لگتی ہے۔ جو حالت دماغ کی ہے وہی ریاضت کی بھی ہے۔ پہلے میلوں پیدل چلے جاتے تھے سخت سے سخت محنت کا کام کر سکتے تھے لیکن اب وہ تاب و طاقت کہاں ذرا سے کام سے دل اُکتا جاتا ہے اور اگر طبیعت پر بار ڈالکر دل کڑا کڑا کے کوئی سخت کام کر بھی بیٹھے تو طبیعت نڈھال ہو جاتی ہے بلکہ بعض اوقات تو دم ٹُوٹنے لگتا ہے۔ رباعی

لکھنے پڑھنے کے نام سے وحشت ہے ۔۔۔ علم و عمل و کتاب سے نفرت ہے
تو نے ہر درد سے دی آکے نجات ۔۔۔ پیری۔ رحمت ہے تجھکو صد رحمت ہے

اس عمر میں روحانی تردداتِ و تفکرات سے جہاں تک ممکن ہو بچنا چاہیئے۔ بڑے بڑے رقمی معاملات داد ستد میں پڑکر اپنی بھلی چنگی جان کو خطرے میں ڈالنا اور مفت میں تردداتِ اور کشاکشی میں پھنسنا زر دادن و درد سر خریدن۔ کسی دانشمند کا کام نہیں ہے۔ یہ زمانہ آرام و آسودگی کا ہے نہ ایسے جھمیلوں میں پھنسنے کا۔ اگر سوء اتفاق سے آمدنی کم اور خرچ زیادہ ہو تو سب سے پہلے تو خرچ کو گھٹاؤ اور جو اس میں ناکامیابی نہ ہو تو تحمل و استقلال سے اپنی حالت کو انگیز کرو۔ تردداتِ اور ہر وقت کی پریشانی سے سوائے اپنی صحت خراب کرنے کے نتیجہ کچھ بھی نہیں۔ اس عمر میں خاصکر قانونی کشاکشی اور پیچیدگیوں سے بچنا چاہیئے کیونکہ مثل مشہور ہے کہ عدالت میں جو جیتا وہ ہارا اور جو ہارا وہ مرا۔ سینکڑوں آدمیوں

کی زندگی اس قسم کے مخمصات میں پھنس جانے سے برباد ہوگئی ہے۔

مقدمہ بازی کا سلسلہ برسوں ختم نہیں ہوتا اور روز بروز زیادہ الجھنیں پیدا ہوتی جاتی ہیں جسکا اثر نظام عصبی پر ہوکر دل و دماغ از کار رفتہ اور کل قوی مضمحل اور بیکار ہو جاتے ہیں کیونکہ اب ایسی تاب و طاقت کہاں جو ان جھگڑوں کی تاب لا سکیں۔ تمکو صرف فرائض روزانہ کے متعلق جتلانا کافی نہیں ہے بلکہ سوشل حالت بھی محتاج توجہ ہے۔ سینکڑوں آدمی میلے ٹھیلے۔ جلسوں۔ شرکت تقاریب کی بدولت اپنی صحت کو خیر باد کہہ دیتے ہیں۔ راتوں کو گھنٹوں محفلوں میں جاگنا جو ٹھسا ٹھس بھری ہوئی ہوں۔ ناصاف ہوا سے دم گھٹنا۔ ثقیل اور مرغن غذائیں ناوقت کھانا اور بھلی چنگی طبیعت کو پریشان کر کے نیت کو ڈانواں ڈول کرنا کچھ اچھی بات نہیں خصوصاً ایسے وقت میں جو خاص آرام کے لئے موضوع ہے طبیعت پر بار ڈالکر جاگتے ہوئے بیٹھے رہنا جمائیاں آرہی ہیں انگڑائیاں لے رہی ہیں آنکھیں بند ہوئی جاتی ہیں مگر دل کڑا کئے ہوئے بیٹھے ہوئے ہیں۔ یہ باتیں ایک نہ ایک دن اپنے مزے چکھائیں گی۔ اس عمر میں فطرت اس بات کی مقتضی ہے کہ پوری طرح آرام لیا جاے اور پوری نیند بے کھٹکے سو یا جاے۔ کیونکہ نیند سے جو اعضا کو آرام ملتا ہے تھکاوٹ اُتر کر آدمی ہر طرح چوبند و چاق ہو جاتا ہے اب اُس کی پہلے سے زیادہ ضرورت ہے۔

جوانی میں تھوڑی سی نیند میں بھی طبیعت بحال ہو جاتی تھی اب

اس کے لئے زیادہ وقفہ یعنی دیر تک آرام لینا ضرور ہے۔ اس عمر میں زیادہ
مناسب اور آرام دہ طریقہ یہ ہے کہ شام کے بعد کا وقت اپنے گھر میں ہی
صرف کیا جاوے اور سویرے سے آرام کریں۔ اس عمر میں بدخوابی کی بھی
شکایت پیدا ہو جاتی ہے جس کے دفعیہ کی عمدہ تدبیر یہ ہے کہ اگر دل میں
سوتے وقت پریشان خیالات کو جگہہ دیجاوے گی تو ضرور نیند اچاٹ
ہو جاوے گی اور اعصاب بجاے آرام اور تازگی پانے کے مضمحل ہو کر
تکان معلوم دے گی اسلئے ضرور ہے کہ جب ایسے خیالات کا ہجوم ہو جھٹ
وہیں سے اُنکو کاٹ دیا جاوے۔

علاج سے زیادہ مفید احتیاط ہے۔ بچھونے پر جاتے وقت صرف
یہی خیال غالب رہے کہ ہم سونے کے لئے جا رہے ہیں نہ پچھلی باتوں کی
ادھیڑ بن اور سوچ بچار کو۔ اگر نیند نہ آتی ہو تو اپنے خیالات کو کسی اچھی
طرف لگاؤ۔ تمکو کوئی عمدہ اور پر لطف اشعار یاد ہوں تو پڑھو یا خدا کیطرف
دھیان لگاؤ اور کلام مجید کی کچھ عمدہ صورتیں یا رکوع پڑھو مثلاً آیۃ الکرسی
یا رکوع آخر سورۂ بقر وغیرہ دل ہی دل میں انکو دُہرانے سے دنیاوی مخمصات
کی طرف سے خیال ہٹ کر نیند آجاوے گی۔ اگر دل بہت پریشان ہو اور
پلک نہ جھپکتی ہو تو کوئی سی نظم یا غزل یا قصیدہ لئے میں پڑھو
اور اُسکی بحر پر خیال رکھکر آہستہ آہستہ ٹھیر ٹھیر کر جما کر پڑھو۔ جس سے
دل اِس طرف رجوع ہو جاوے گا جیسے بائیسکل کا سوار کہ وہ اپنی تیز رو
بائیسکل کو آہستہ آہستہ کرتے کرتے سے آخر کار روہیما کر لیتا ہے۔ جب

ذرا غنودگی آنے لگے تو لمبے لمبے سانس اسطرح لو گویا کہ سو رہے ہیں تو یقین ہے کہ چند منٹ میں بے خبر ہوجاؤ گے اور ساری رات آرام سے نیند آئے گی۔ بہرحال خیال کو مجتمع رکھنے اور نیند کی طرف توجہ کرنے سے نیند جلد آتی ہے کیونکہ قوت ارادی اور خیال کو ہر کام میں بڑا دخل ہے۔ خیالی طور پر الٹی گنتی گننا بھی نیند لاتا ہے اور اگر ہماری ہدایات پر عمل کیا جائے تو منوم ادویہ کے استعمال کی غالباً ضرورت نہ ہوگی۔ جو اکثر مضر صحت اور منشی ہوتی ہیں۔

ساتواں باب

اعتدال کی تاکید

رباعی

بالوں کی سیاہی آہ ہیات گئی ۔۔۔ کہتے ہیں جوانی جسے وہ بات گئی
دانتوں کی صفوں میں بھی تلاطم ہے اب ۔۔۔ لو صبح ہوئی رات گئی بات گئی

جوانی کی بات الگ ہے کہ خزانہ بھرا ہوا ہوتا ہے جتنا چاہے اور جلا دھند لٹاؤ مگر جب جوانی ڈھلی تو پھر وہ بات کہاں۔ رباعی

اے بادِ صبا پیام کہہ دینا تو ۔۔۔ ہے آخری یہ کلام کہہ دینا تو
مل جائے کہیں اگر شباب رفتہ ۔۔۔ ٹھیرا کے میرا اسلام کہہ دینا تو

اب تو پھونک پھونک کر قدم رکھنا چاہیئے جو کچھ بچ رہا اُسے سنبھالو ورنہ اب بھی اسراف کی عادت رہی تو جوانی نباشد کہ وہ سب جھیل لی جاتی تھی اب اُسکا خمیازہ بھگتنا پڑے گا۔ اسلئے لوگوں کو ان امور سے باخبر کرنا ضرور ہے تاکہ اگلا گرا پچھلا ہوشیار رہے۔ اوسط عمر میں جو تغیرات جسمانی حالت میں ظہور پذیر ہوتے ہیں اُن کی اصلی علم انحطاط قوائے شہوانی ہی ہوتی ہے۔ اس لئے اگر ہم اس محدود قوت پر زیادہ بار ڈالیں گے تو لامحالہ آگے چلکر بالکل تہی دست ہو جائیں گے اور اُسکے بُرے نتایج ہمارے عام حالات زندگی پر سخت بُرا اثر ڈالیں گے۔ وہ لوگ جنھوں نے جوانی میں بہت کچھ خاک اُڑائی ہے اور جوانی کے گھمنڈ میں اُن کو اپنے تن بدن کی کچھ سدھ نہ رہی ہو وہ اِس عمر میں ضرور محسوس کریں گے کہ اگر وہ اِس قسم کی مباد رت کثرت سے جاری رکھیں گے لامحالہ بعد میں سستی۔ نقاہت اور بدن میں سنسناہٹ کا دیرپا اثر پائیں گے۔ یہ نیچر کی طرف سے اِسبات کی کھلی نوٹس ہے کہ منی جیسے بیش بہا جوہر کی اب بہت قدر کرنی لازم و مستحکم ہے کہ اُس شئے لطیف کی جسم میں محفوظ رہنے سے تمام دوسری قوی برقرار رہتے ہیں۔ نیچر ہمکو سبق دیتی ہے کہ وہ زمانہ شباب کا جب کہ مادہ تخلیق ہم میں بہ کثرت موجود تھا اب ختم ہوا اور رہی سہی طاقت بھی اب روز بروز سلب ہوتی جاتی ہے پس ضرور ہے کہ ہم خواہشات پر اس طرح پوری قدرت حاصل کریں کہ بقیہ حصۂ عمر میں وہ ہمارے کام آوے اور

ہماری جسمانی اور دماغی قویٰ کو جس کی ہمیں ہمیشہ سے زیادہ ضرورت ہے
برقرار رکھ سکے۔ ہماری زندگی میں یہ زمانہ بہت نازک اور احتیاط کا ہے اور
ہمکو نہایت اعتدال سے اپنی زندگی کے دن کاٹنے چاہئیں۔ اسیات
کا خیال ہم کو صرف اپنی ہی بھلائی کے لئے ذرکار نہیں ہے بلکہ ہماری
جسمانی اور دماغی قویٰ کا اعتدال پر رہنا یا یوں کھو کہ ہماری آئندہ کی
زندگی کی پر امن طریقے پر گزران اسی احتیاط پر موقوف ہے۔ اعتدال
سے کیا مراد ہے یہ بات مستند ڈاکٹروں کے ذیل کے اقتباسات سے
ظاہر ہونے کے علاوہ ناظرین کو اس خاص معاملہ پر کافی روشنی بھی
ڈالے گی اور ایسے واقعات بتلائے گی اور صحیح مشورہ دیگی جو ہمارے
بہت بکار آمد اور مفید ہونگے۔

ڈاکٹر ولیم ایکٹن اپنی مستند کتاب متعلق بہ اعضاے توالد تناسل
میں لکھتے ہیں کہ ناظرین اسیات سے واقف ہو گئے ہونگے کہ بچپنے
میں اعضاے توالد و تناسل کو بالکل سکون و اطمینان رہنا چاہئیے
اور چڑھتی جوانی میں بھی بجاے اسکے کہ انکا استعمال کثرت سے شروع
کر دیا جاے اُن کی حفاظت اور احتیاط ضرور ہے اور جو لوگ عالم شباب
اور بھرپوری جوانی میں ہیں اُن کو بھی اسبات کا خیال چاہئیے کہ اس نعمت
کو ضائع نہ کریں جو اُن کو نسل انسانی پھیلانے کو دی گئی ہے۔ اب
ہم کو دیکھنا چاہئیے کہ ان اعضاے اور اُن کے خواص اور خواہشات
کی بڑھاپے میں کیا حالت ہوتی ہے تو معلوم رہنا چاہئیے کہ بوڑھا اور

بالااس معاملے میں بلحاظ احتیاط و حفظ ماتقدم دونوں برابر ہیں۔ اگر کوئی عمر رسیدہ شخص چاہتا ہے کہ اسکے دماغی قویٰ۔ اس کی تندرستی اور طاقت برقرار رہے اور وہ بڑھاپے کی تکالیف سے محفوظ رہے۔ بکر عمر طبعی کو پہنچے تو اُسے کامل احتیاط ضرور ہے کہ سوائے شاذ و نادر مواقع کے اس طرف رُخ نہ کرے۔ عمر رسیدہ لوگوں کو تجربے نے خود بخود بتا دیا ہو گا کہ اعضائے توالد و تناسل کا استعمال ایسی حالت میں کہ وہ بڑھ رہے ہوں اور ہنوز تکمیل کو نہ پہنچے ہوں بالکل قبل از وقت اور خطرناک ہے۔ درحقیقت عالم شباب میں ادھ کچرے اور گدرے پھل توڑ لینے سے ضرور ہے کہ درخت پژمردہ ہو جائے۔ بمصداق ہر کمالے را زوالے جب جوانی پوری طرح بھر جاتی ہے تو چوٹی پر پہونچکر اُسکا گھٹنا لازمی ہے۔ یہ امر مخفی نہیں ہے کہ جوانی ہی کی اولاد قوی اور تندرست ہوتی ہے اور یہ جوانی ہی کا جوش اور اُبال ہے کہ ہم اپنی جیسی اولاد پیدا کر سکتے ہیں اور یہ نعمت ہمارے لئے عالم جوانی ہی تک محدود ہے۔"

فرانس کا ڈاکٹر پیرائیس لکھتا ہے کہ "انحطاط عمر کی حالت میں زن و شو کے تعلقات تعشق کے مرتبے سے گھٹ کر اخلاقی ذمہ داری تک محدود رہنے چاہئیں جن میں خواہشات بہیمی کا غلبہ نہ ہونا چاہیئے۔ عمر رسیدہ آمیوں میں محبت اولاد کی طرف منتقل ہو جاتی ہے اور بیوی جیسے سچی۔ بے ریا اور بے غرض الفت باقی رہ جاتی ہے جو مانا کہ جوانی کی طرح پرجوش اور ولولہ انگیز نہ ہو تاہم دلوں کو گرماتی رہتی ہے جن

سے پرانے تعلقات کو اکثر تقویت اور بعض اوقات تکالیف کا بس بھی گھل جاتا ہے۔ یا یوں سمجھو کہ یہ خزاں کے گلاب کے پھول ہیں گو موسم بہار کی سی سبزی۔ شادابی اور لیاہٹ ان میں نہ ہو مگر پھر بھی خوشنما اور خوشبو دار پھول تو ضرور ہیں گو ان میں وہ مست بو نہ ہو جو موسمی پھولوں میں ہوتی ہے اگر تم چاہتے ہو کہ تمہاری عمر دراز ہو اور تم بڑھاپے میں امن چین سے رہو تو اِن خیالات کو چھوڑ دو اور جان لو کہ وہ جوانی ہی کے ساتھ تھے ؎

بوڑھے ہوئے گئے وہ تکلف شباب کے
اِک دھوپ تھی کہ ساتھ گئی آفتاب کے

حکما کا قول ہے کہ بڑھاپے میں ایسے خواہشات سے اس طرح دور بھاگنا چاہیئے جیسے کسی وحشی درندہ سے جارج نفسیز اپنی کتاب Transmission of life (نقل زندگی) میں لکھتے ہیں کہ "جو لوگ ادھیڑ عمر کو پہونچکر تندرست اور توانا ہیں اُن کو جتلانے کی بہت کم ضرورت ہے لیکن اُن کو یاد رکھنا چاہیئے کہ بڑھاپا چلا آرہا ہے اور یہ وقت ایسا بُرا ہے کہ ذرا سی بے احتیاطی بھی بیماری کا بہانہ ہو جاتی ہے۔ بدیں اسباب ہمکو ہر قسم کی بے اعتدالیوں سے قطعاً پرہیز کرنا چاہیئے۔ اپنی خواہشات نفسانی کو اپنے قابو میں رکھنا چاہیئے اور اگر تمہاری شادی نہیں ہوئی یا رنڈوے ہو تو تم کو نہ صرف اُن تمام گناہوں سے بچنا چاہیئے جو سوسائیٹی اور مذہب دونوں کے خلاف ہیں بلکہ خراب اور فاسد خیالات

اور ناپاک گفتگو سے بھی گریز کرنی چاہیئے کیونکہ اس قسم کی دُھن سے۔
(جیسا کہ ہم یہ تفصیل آگے چلکر بیان کریں گے) خواہ مخواہ طبیعت میں
ہیجان اور دل کی گندگی پیدا ہوتی ہے۔ اعضائے توالد و تناسل اور
دماغ کا ایسا گہرا تعلق ہے کہ ایک کو دوسرے سے فوراً اثر ہوتا ہے اور
جو بات ایک کی خرابی کی باعث ہوتی ہے وہ لامحالہ دوسرے کے بھی
ہوتی ہے۔ ادھیڑ عمر کے لوگوں کو معلوم رہنا چاہیئے کہ اگر ہم بڑھاپے کی
زندگی عزت اور خوش حالی سے گزارنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے ہمکو
اس بات کا عہد کر لینا چاہیئے کہ کبھی بھولکر قوائے شہوانی کا استعمال نہ
کریں اور یہ خیال پیش نظر رکھکر طبیعت ثانیہ کر لیں اور اسطرح اسمیں
پکے ہو جائیں کہ رفتہ رفتہ چند سال میں بالکل اسطرف خیال بھی نجائے
اور عامۂ خلائق کیلئے بے غرضانہ کچھ مفید کام کریں جو ہماری عمر کا زیور اور ہمارے
سفید بالوں کی شرم رکھے۔ اس سے بڑھکر نفرت انگیز اور شرمناک
کون سی بات ہوگی کہ ہم کسی از کار رفتہ پیر فوت کو دیکھیں کہ باوجود کبر سنی
کے وہ اپنی پچھلی سرگزشت کے مردہ خیالات کو خواب و خیال اور فرضی
تصورات سے زندہ کر رہا ہے اور صرف زبان سے مزا لے رہا ہے
حالانکہ تاب و طاقت سب سلب ہو چکی اور نیم مردہ جسم اور جھریاں پڑے
ہوئے چہرے اور لٹکے ہوئے جسم سے اب عملی طور پر وہ کچھ کر دم نہیں سکتا
ڈاکٹر جے۔ اچ۔ کلاک لکھتے ہیں کہ "بعض تجربہ کار ڈاکٹروں نے انسان
کی بھرپور جوانی کی میعاد پچاس سال مقرر کی ہے بشرطیکہ اس نے کوئی

بے اعتدالی کر کے اس میعاد کو خود نہ گھٹا لیا ہو۔ ڈاکٹر گارڈنر نے بحوالہ
ایپی ماری لکھا ہے کہ "مجھے یقین کامل ہے کہ پچاس برس کے بعد ہر
سمجھ دار آدمی کو عشق بازی سے بالکل توبہ کر لینی چاہیئے۔ اس عمر پر پہنچکر
جتنی بار وہ ایسی حرکت کا مرتکب ہوتا ہے تو یوں سمجھو کہ وہ ہر دفعہ اپنی
نعش پر ایک ایک مٹھی مٹی کی خود ڈالتا ہے۔ یعنی اپنے پاؤں پر آپ
کلھاڑی مارتا ہے۔ سمجھ دار با خبر لوگوں کے لئے وہ اثر کافی امتناعی نوٹس
ہے جو اس عمر میں مباشرت کے ساتھ ہی نمودار ہوتا ہے اور جس سے
زندگی کے روح پرور مادہ کو ضائع کیا جاتا ہے۔ بریں ہم ایسے لوگ بھی
جو اپنی حماقت پر فخر و ناز کرتے ہیں۔ قابل تاسف ہیں۔ بوڑھے منہ مہاسے
اور بچے آئے تماشے یہ کہاوت مشہور ہے کہ سب بیوقوفوں میں زیادہ
بیوقوف بڑھاپے وقوف ہوتا ہے۔ ڈاکٹر پیریز ایک سر برآوردہ فرنچ
حکیم اپنی کتاب "Old age" (بڑھاپے) میں ایسے بوالہوس آزاد دلوں
کی نسبت لکھتے ہیں کہ "بدنصیبی سے ایسے لوگ بھی موجود ہیں جن کو
عیاشی کا ایسا چسکا پڑ گیا ہے کہ اس عمر میں بھی وہ اپنی حرکات سے باز
نہیں آتے اور گو ان میں اب کچھ دم رہا ہو مگر پھر بھی اون کو رات دن
اسی کی دھن لگی رہتی ہے کہیں مقویات کا استعمال ہو رہا ہے تو کہیں
کشتے کھائے جا رہے ہیں۔ تر بتر حلوے بن رہے ہیں۔ معجونوں کی
گنتی نہیں۔ چڑوں کے مغز کھائے جا رہے ہیں غرض جس نے جو
بتایا کرنے کو تیار ہیں مگر تیر از کمان جستہ باز نمی آید۔ مگر پھر بھی اسطرح

خلاف اقتضائے طبعی اپنے اعضائے تناسل پر بار ڈالتے اور جبر کرتے ہیں مگر کرتے ضرور ہیں۔ جان جائے مگر آن نہ جائے۔ اس عمر میں نہ صرف تاب و طاقت جواب دیدیتی ہے اور جوش اور اصلی خواہش گم ہوجاتی ہے بلکہ اعضائے تناسل سے قوت تولید نسل بالکل کالعدم ہوجاتی ہے اور اس طرح نہ رہے بانس نہ بجے بانسلی۔ تمام کائنات کا خاتمہ ہوجاتا ہے اور اسی زمانہ میں شہوت کمر سے نکلکر زبان میں آجاتی ہے۔ اور عیاشی کے ناپاک اور گندے خیالات سے ہی وہ اپنا دل خوش کرلیتے ہیں۔ چور چوری سے گیا تو کیا ہیرا پھیری سے بھی گیا۔ عیاش اور بے شرم لوگ بڑھاپے میں بھی باز نہیں آتے اور مصنوعی ترکیبوں اور خارجی تدابیر سے قوت بہیمی کو ہیجان دیتے ہیں تو اُن کو اپنے کئے کی ویسے ہی سزا بھی جب کی تب ملجاتی ہے اور جس طرح وہ خلاف خواہش طبعی اپنے اعضاء پر بار ڈالتے ہیں ویسے ہی وہ اُسکا خمیازہ بھی فوری طور پر بھگت لیتے ہیں۔ ایام جوانی کی یاد سے ممکن ہے کہ اُنکا دل خوش ہوتا ہو لیکن بے دست و پا ہوتے ہیں۔ گو کچھ نہ ہوسکے مگر پھر بھی انکا دل سیر نہیں ہوتا۔

عصمت بی بی ست زبے چادری۔ تمکو بہت سے ایسے بڈھے ملیں گے جو اب بھی شہوت پرستی کا دم مارتے ہیں۔ ع

پیرے کہ دم زعشق زند بس غنیمت ست

اور ہمیشہ اسی فکر میں رہتے ہیں کہ کوئی نسخہ اکسیر کا ملجائے تاکہ پھر ایک دفعہ جوانی کی بہار دیکھ لیں لیکن اُن کو یہ نہیں معلوم کہ فطرت نے جواب دیدیا

ہے اگر ایسی بالائی تدبیروں سے ایک رتی برابر فائدہ بھی ہوجاے تو اُسکے نقصانات اُس سے بڑھکر ہوں گے کیونکہ قضا و قدر کے فیصلہ کی اپیل نہیں ہوسکتی۔ اگر ہم سکون دل سے عمر کے فتوے کو قبول کرلیں تو ہمارے لئے اس سے بہتر کوئی بات نہیں لیکن ہم دیکھتے ہیں تو بڈھوں کی حرص اور بڑھ جاتی ہے ۵

آدمی پیر چو شد حرص جواں می گردد
خواب در وقت سحرگاہ گراں می گردد (صائب)

خصوصاً امیروں میں اس کا چسکا بری طرح پڑا ہوا ہے رات دن انھیں اسی کی دھن سے ہے وہ سمجھتے ہیں کہ دنیا میں اگر کوئی قابل قدر چیز ہے تو بس یہی ہے ۵

اکثر امیر ہیں کہ یہاں بے نظیر ہیں | دولت کے آسماں یہ بدر منیر ہیں
انکو خدا کی یاد نہ بندوں کی شرم ہے | دن ہو کہ رات عیش کا بازار گرم ہے

اپنی بے ہنگام خواہشوں کو کُلُّ جدیدٌ لذیذٌ کہکر جوان عورتوں کو ٹٹولتے پھرتے ہیں نت نیا مشغلہ پسند خاطر ہوتا ہے اور پیسہ وہ چیز ہے کہ چشم زدن میں سب کچھ موجود سینکڑوں جوان عورتوں کی عصمت کیا بلکہ دنیا اُنکے ہاتھوں سے برباد ہوتی ہے اور کم عمر بھولی بھالی لڑکیاں تک ان کے دام تزویر سے محفوظ نہیں رہتی۔ یہ بھی غلط خیال دل سے گھڑ لیا ہے کہ

۵ یہ خیال ہندوستانیوں کا ہے اور یہ فقرہ مترجم کا بڑھایا ہوا ہے ولایت میں تو سرے سے یہ خیال ہے ہی نہیں ۱۲-

جوان عورت سے ہم بستری کرنے سے طاقت آتی ہے اس خیال فاسد کی کوئی تائید عقل و تجربہ سے نہیں ہوتی۔ لیکن یاد رہے کہ نتیجہ کار بد کا کار بد ہے ایسے لوگ دیر سویر جھپیٹ میں آ ہی جاتے ہیں۔ بعض تو کمزور ہوتے ہوتے بس دہان پان رہ جاتے ہیں کہ ناک پکڑے سے دم نکلتا ہے اور بعض کھلے خزانہ کمزوری دماغ سے بے کار ہو جاتے ہیں حافظ معطل ہاتھوں میں رعشہ پاؤں میں لغزش۔

بعض فالج میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور مرگ مفاجات کے شکار ہو جاتے ہیں ؎

تپ دق جوان و فالج پیر — گر افلاطون بیاید نیست تدبیر

اور یہ اُن کے افعال شنیعہ کی کھلی سزا اعدا و تدعالم کی طرف سے ملتی ہے اسی مضمون کو ایک دوسرے مصنف نے یوں لکھا ہے کہ جو شخص جوانی میں خوب خاک اُڑا چکا ہے تو بڑھاپے میں بھی اُسکی نیت پہلے سے زیادہ ڈانواڈول رہتی ہے اور اگر وہ شخص دولتمند ہے تو ؎

نشہ دولت کا بد اطوار کو جس آن چڑھا
سر پہ شیطان کے اک اور بھی شیطان چڑھا

ایسے شخص کو کچھ مآل اندیشی نہیں ہوتی نہ وہ یہ سمجھتا ہے کہ جو کوئی سنے گا کیا کہے گا بلکہ اپنی غرض کے سامنے کسی کی بہو بیٹی یا کسی بھولی بھالی کواری لڑکی کو خراب کر دینا اُس کے بائیں ہاتھ کا کھیل ہوتا ہے۔ ہر روز ایک نئی ہانڈی کا مزا چکھنے سے ممکن ہے کہ کچھ دنوں کاٹھ کی ہانڈی چوٹھے

جڑھ جائے اور اس کی وہ عارضی اور غیر فطری طاقت جسکا دارومدار انواع و
اقسام کے طلاء اور مقوی معجونوں پر ہے چند دن کے لئے بات بنا دے
لیکن آگے چلکر وہ نسخے بیکار ہوجاتے ہیں اور رتی برابر اُنکا اثر نہیں رہتا
آخر کار صرف پُڑ پھس ہی رہ جاتا ہے اور لوگ ٹھٹے لگاتے ہیں پبلک
میں بڑے میاں کی نوجوانی کا مضحکہ اُڑایا جاتا ہے۔ رباعی

جا بجا کرتے ہیں چرچے تری بدوضعی کا | دو کہیں چار کہیں پانچ کہیں سات کہیں
قہقہہ پر تیری ہنسی آتی ہے مجھکو آزاد | چھوٹتی ہی نہیں کہتا ہوں تری بات کہیں

تمکو یاد رکھنا چاہیئے کہ جس شخص کو کوئی بُری لت پڑ جاتی ہے شروع
شروع میں اُسے اُسکی بُرائی کا احساس ہوتا ہے اور قلب مطمئنہ
اُسے ٹوکے دیتا ہے لیکن بُری عادت پر مداومت رفتہ رفتہ اس احساس
کو باطل کر دیتی ہے اور مساوات ہوجاتی ہے۔ پس اگر روک تھام کرنی
ہے تو ابتدائی حالت میں کرو ورنہ انتہائی حالت میں تو اس کا انسداد
قریب قریب ناممکن کے ہے۔ سچ پوچھیئے تو یہ عمر تمامی گناہوں سے توبہ کرنی
کی ہے اور ہر وقت اپنی لغزشوں کو حسرت و افسوس۔ شرمساری اور
ندامت سے یاد کرنا چاہیئے اور خدا کے سامنے۔ عجز و الحاح نہایت
گڑگڑا گڑگڑا کر اپنے گناہوں کی معافی چاہنا چاہیئے اور توبۃ النصوح
کرنی چاہیئے کہ وہی گناہوں کا بخشنے والا اور بڑا ستار عیوب ہے۔

گر کافر و گبر و بت پرستی باز آ | باز آ باز آ ہر آنچہ ہستی باز آ
ایں درگہ ما درگہ نومیدی نیست | صد بار اگر توبہ شکستی باز آ

آٹھواں باب

مردیت کی تضیع اور تحفظ

رباعی

کیا بات ہے کس خوف سے تھراتا ہوں   کچھ قوت وطاقت میں کمی پاتا ہوں
پیری تو جوانی سے گراں قدر نہیں   کیا بوجھ پڑا ہے جو جھکا جاتا ہوں

جسم وجاں کی توانائی موقوف ہے تحفظ و نگہداشت جوہر لطیف مردمی پر اور جوہر مردمی کا نشو ونما و بقا موقوف ہے۔ قواے جسمانی اور ریاضت بدنی پر اسلئے ضرور ہے کہ ہم مختصراً اُن باتوں کو بیاں کریں جن سے قوت مردمی کو نقصاں پونچھتا ہے۔ اور ایسی چند تدابیر بھی بتلائیں جن سے جہاں تک ممکن اُسکے تحفظ اور بقا کی صورت ہو۔ چونکہ تمامی اعضاء کا تعلق باہمی طور پر ہے اور جو امور مفید صحت عامہ وتندرستی ہیں اُنکا فیضان تمامی جسم کو پونہچتا ہے اور وہی قواے مردمی کی تقویت اور بقا کی بھی بنا ہوتے ہیں۔ اسی طرح جو چیز نقصاں رسانی وکساد بازاری قوت مردمی کا باعث ہوتی ہے اُس کا اثر تمام جسم پر ضرور پڑتا ہے اور عام کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ علاوہ بریں جو ہم کو اس جوہر لطیف کی بہت احتیاط ضرور ہے اور جس قدر کفایت سے

خرچ کریں اتنا ہی دیر پا رہے گا اور جتنا دیر پا رہے گا اتنا ہی ہمارے تمام
جسم کو مفید ہو گا۔ یہ بھی یاد رکھنے کی بات ہے کہ ریاضت جسمانی سے رگ
اور پٹھے مضبوط اور جسم میں بالیدگی اور طاقت پیدا ہوتی ہے لیکن اُن
اعصاب کو جو توالد کی حالت میں متحرک ہوتے ہیں اس قسم کی مشق
بجائے مفید کے سخت مضر ہے۔ اس میں شک نہیں کہ رگ و پٹھے
کثرت مشق و استعمال سے مضبوط اور ٹھوس ہو جاتے ہیں لیکن اِن رگوں
کا معاملہ بالکل برعکس ہے۔ بار بار اُن کے مصرف میں لانے سے نتیجہ یہ
ہوتا ہے کہ طاقت گھٹنے لگتی ہے اور رگیں کمزور اور مضمحل ہو جاتی ہیں۔ اس
سے ظاہر ہے کہ نظام عصبی کو صحیح حالت پر برقرار رکھنے کے لئے ہمکو قوائے
شہوانی کو سکون اور اطمینان کی حالت میں رکھنا چاہیئے نہ یہ کہ اُن کو خارجی
علاج سے مشتعل کریں۔ عصبی طاقت کو ہر حصۂ عمر میں برقرار اور مضبوط رکھنے
کی شدید ضرورت ہے لیکن خاصکر اُس زمانے میں کہ جب اُسکا انحطاط
شروع ہو جاتا ہے بڑی احتیاط اور سنبھال درکار ہے۔ ہم یہ نہیں کہتے
کہ قوت کو کمزور یا معدوم کر دیا جائے لیکن یہ ضرور کہیں گے کہ اگر خلاف
رجحان طبعی اُسکو طلاء، اور مقویات اور کشتوں سے برانگیختہ کیا جائے تو
سخت مضر ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ قوتِ باہ کو کن باتوں سے
ایسا نقصان پونہچتا ہے جو معمول سے پہلے وہ جواب دیدیتی ہے۔ اس کا
سب سے بڑا سبب تو کثرت عیاشی ہے جس کا ذکر ہم پچھلے بابوں میں
کر آئے ہیں۔ جوانی میں جو حالت اعتدال کی سمجھی جاتی ہے وہی اب تغیر

حالات اور ازدیاد عمر سے اعتدال سے بڑھی ہوئی شمار کرنے کے قابل ہو کیونکہ ایک زمانے میں جو صورت حدِ اعتدال کی تھی آگے چلکر وہی اسراف کی تعریف میں آجاتی ہے۔ شاید بعض حکیم ہٹے کٹے ادھیڑ شخص کو بالکل محتاط رہنے کی صلاح نہ دیں لیکن پھر بھی فرانس کے مشہور ڈاکٹر پیرائز نے لکھا ہے کہ "جب تم کسی عمر رسیدہ شخص کو دیکھو کہ وہ ہمیشہ ارست ہے اور اسکا دماغ اور عقل صحیح ہے جسکا دل و دماغ بایں سن و سال اپنے معاملات کو پیش بینی حزم و احتیاط سے چلاتا ہے اور اپنی سوسائٹی کے لئے ایک مفید ممبر ہے تو یقین جانو کہ ایسا شخص ضرور محتاط رہا ہوگا ورنہ اس عمر میں یہ حالت قوی کی رہنا ناممکن ہے۔" قواے مردمی کے نقصانات کے اسباب میں ناکافی غذا یا اگر کافی ہو تو اسکا میہی ومقوی نہ ہونا ایک بڑا سبب ہے یا یہ کہ غذا تو عمدہ ہے مگر اچھی طرح چبائی نہیں جاتی جس کیوجہ سے وہ ہضم ہو کر جزو بدن نہیں ہوتی اس سے نہ صرف مردمی میں نقص پیدا ہوگا بلکہ سارا جسم پژمردہ اور محتاج پرورش ہو جائے گا۔ جسمانی یا دماغی شدید محنت اور لگاتار محنت۔ ہجوم غم و افکار اور انواع و اقسام کی پریشانیاں بھی قواے مردمی کی انحطاط کا باعث ہوتی ہیں۔ تمام ڈاکٹر اس امر پر متفق الراے ہیں کہ عادتاً یا کثرت سے شراب یا افیون یا تمباکو کا استعمال قوت باہ کے لئے سم قاتل ہے اور قبل از وقت اس میں ضعف و انحطاط پیدا کر دیتا ہے۔ عشقی اشیاء کا شروع شروع بیشک اتنا اثر ہوتا ہے کہ وہ قواے شہوانی میں تحریک پیدا کر دیتی ہیں اور یہی وجہ ہے کہ

تماش بینی اور مسکرات کا چولی دامن کا ساتھ ہے اور جہاں طوائف کے محلے ہوں گے وہاں شراب خانے۔ مدک خانے اور چنڈو خانے بھی ہوں گے۔ اِس عارضی اشتغال کا ضروری نتیجہ یہ ہے کہ تھوڑے ہی دنوں میں رہی سہی طاقت بھی سلب ہو جاتی ہے اور آزماست کہ بر ماست سر پر ہاتھ دہر کر روتے ہیں۔ اُن لوگوں کے لئے جو اپنے قوی کو بڑی عمر تک قایم رکھنا چاہتے ہیں لازم ہے کہ مسکرات سے بالکل پرہیز کریں اور مباشرت میں اعتدال رکھیں۔ جو حالت شراب۔ تماکو اور افیوں کی ہے قریب قریب اسی کے چاے۔ کافی اور دوسری مخدّر اشیار کی ہے۔ چاے۔ اور کافی کا اگر شوق ہی ہے تو خیر اعتدال کے ساتھ اُسکے استعمال کا چنداں مضایقہ نہیں۔ چونکہ اعضاے توالد و تناسل کا تعلق تمام دیگر اعضاے جسم انسانی سے ہے اور یہ بات مخفی نہیں ہے کہ ؎

چو عضوے بدرد آورد روزگار
دگر عضوہا را نماند قرار

اور اسی طرح دوسری قسم کے امراض یا کمزوریوں کا ہمدردانہ اثر بھی توالد کے اعضاے پر پڑتا ہے۔ جو بڑھاپے تک اپنی صحت و تندرستی قایم رکھنی چاہتے ہیں اُنکو ضرور ہے کہ وہ زود ہضم اور ایسی غذا کا استعمال کریں جو تقویت جسمانی پیدا کرے جو مقدار میں نہ بہت کم ہو نہ بہت زیادہ۔ غذا کو اچھی طرح چبانا ضرور ہے اور اُسکے لئے دانتوں کی حفاظت۔ از بس ضروری ہے کیونکہ اِس عمر میں دانت جڑیں چھوڑ دیتے ہیں ہلنے لگتے ہیں

اور گرنے بھی شروع ہو جاتے ہیں جس کے لئے کسی عمدہ مسنون "منجن" کی بہت ضرورت ہے اور آخر کار دانتوں کا چوکا بھی کچھ مدد دیتا ہے۔ بہت سے لوگ راتوں کو زیادہ جاگنے اور ہر وقت نیند نہ لینے سے بھلی چنگی طبیعت کو بگاڑ لیتے ہیں۔ ادھیڑ عمر میں جسم انسان کے وہ اعضا جو جسم کی شکست و ریخت کو درست کرتے رہتے ہیں اور طاقت کو سنبھالتے ہیں کمزور ہو جاتے ہیں اور جسطرح جوانی میں تھوڑی سی دیر میں وہ اپنے کام کو پورا کر سکتے تھے اب اُن کی رفتار بہت سست ہو جاتی ہے اور اس وجہ سے اُن کو زیادہ وقفہ کی ضرورت ہوتی ہے اسلئے کوئی کام ایسا نہ کرنا چاہیئے جس سے تھکاوٹ اور ماندگی پیدا ہو کر رہی سہی طاقت بھی سلب ہو جائے۔ آرام لینا اور نیند دو ایسی ضروری چیزیں ہیں کہ اگر یہ میسر ہوں تو بہت کچھ سنبھال ممکن ہے۔ ہر قسم کی سیر و تفریح جس سے انبساط خاطر ہو ضرور کرنی چاہیئے لیکن تفریح اِس قسم کی نہ ہو جو مخرب اخلاق یا جس کے نتائج اور مضر ہوں بلکہ اُس میں بھی تھوڑی ہی بہت ریاضت شامل ہو۔ کوئی تفریح اِس قسم کی نہ ہو جس سے گندے خیالات یا شہوانی ترغیب و تحریک پیدا ہو جس سے اعضائے مخصوص کی چھیڑ ہو کر ایسا نہ ہو کہ غدۂ قدامیہ بڑھ جائے جو بڑھاپے میں اکثر تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اسلئے گھوڑے اور سائکل کی سواری کی بھی احتیاط شرط ہے۔ کبھی ایسی بیسکل یا گھوڑے کے ایسے زین پر سواری نہ ہو جس سے حصۂ اسفل پر دباؤ پڑے اور ہر وقت غدۂ قدامیہ کی چھیڑ ہو۔ اگر کسی شخص کو کسی قسم کی مثانہ کی شکایت ہے تو

اُسکو سواری کی بڑی احتیاط چاہیئے ایسا نہ ہو کہ آتار چڑہاؤ اور جھٹکوں سے
اور زیادہ خرابی پیدا ہو جائے - بائیسکل کے معمولی زین نہایت مضر ہیں -
جو لوگ عمدہ زین جن میں حفظان صحت کا پورا لحاظ نہیں رکھا گیا استعمال
کرتے ہیں وہ بہت نقصان اُٹھاتے ہیں - بڑھاپے میں زیادہ تر خیال
اسبات کا رہے کہ ہم ایسی مجالس میں بیٹھیں ایسے لوگوں سے میل جول رکھیں
جہاں پرلطف اور کام کی باتیں ہوتی ہیں -

اے دل تو دم صحبت دانا بنشیں ^٥١^	باصدق و صفا
یا با صنم لطیف و رعنا بنشیں	با شرم و حیا
دیں ہر دو ترا اگر میسر نہ شوند	از طالع خویش
اوقات مکن ضائع تنہا بہ نشیں	در یاد خدا

اول تو ایسی صحبت میسر آنا مشکل ہے نہ ہر وقت اور ہر جگہہ مل سکتی ہے
تاہم اگر ہماری طبیعت خود پر مذاق ہے اور ہمکو علم مجلس ہے تو ہم خود اپنی
گفتگو سے مجلس کو گرما سکتے ہیں اور اپنے وقت کو اچھی طرح کاٹنے کے
سوا دوسروں کے لئے بھی دلچسپی کا باعث ہو سکتے ہیں - قیام
تندرستی اور تقویت کے لئے سب سے ضروری چیز یہ ہے کہ ہم کوئی عمدہ

---

۵۱ وَحدَۃُ الْاِنْسَانِ خَیْرٌ مِنْ جَلِیْسِ السُّوْءِ عِنْدَہٗ
وَجَلِیْسُ الْخَیْرِ خَیْرٌ مِنْ جُلُوْسِ الْمَرْءِ وَحْدَہٗ

ترجمہ صحبت بد سے انسان کا اکیلا بیٹھا رہنا ہی اچھا ہے - اور اچھی صحبت تنہا بیٹھے
رہنے سے بہتر ہے - ۱۲

مشغلے نکالیں جس سے جسمانی اور دماغی قوی ہمیشہ باکار رہیں اور جس سے ہمارے خیالات ہمیشہ ایک عمدہ پیرایے میں گتھے رہیں جو زندگی کا بہترین مصرف ہے۔ بہت سے لوگ بڑھاپے میں ہاتھ پر ہاتھ دہر کے بیٹھ جاتے ہیں اور وقت کا کاٹنا اُن کو دوبھر ہو جاتا ہے اور اُن کے اینڈ پڑے رہنے سے تمام قوی مضمحل اور ناکارہ ہو جاتے ہیں اور اسوجہ سے وہ قبل از وقت اور جلد مر جاتے ہیں۔ اِس سے بڑھکر کوئی غلطی نہ ہوگی کہ کوئی شخص دولت جمع کر کے وسط عمر میں کاروبار سے بالکل کنارہ کش ہو جاسے۔ اور اھدیوں کی سی زندگی بسر کرنے لگے ایسا کرنا گویا خود اپنی زندگی کا خاتمہ کرنا ہے جو خود غرض لوگ دولت جمع کر کے دُنیا سے الگ تھلگ ہو جاتے ہیں اُن کو خود زندگی وبال جان ہو جاتی ہے۔ عقلمند وہ ہیں جو اپنی جمع شدہ دولت کا بہترین مصرف بھی جانتے ہیں اور اپنے روپیہ کو اپنے ہم جنسوں کی بہتری اور کارہاے رفاہ عام و امداد مصیبت زدگان و محتاجین میں صرف کرنے میں دریغ نہیں کرتے ایسے لوگوں کا کارخانہ جاری رہتا ہے اور اُنکا وقت بیکار رہتا ہی اور وہ درحقیقت دُنیا سے کنارہ کش نہیں ہوتے بلکہ اپنی جمع کی ہوئی دولت سے حظ وافر حاصل کرتے ہیں خود اُسے کام میں لاتے ہیں اور دوسروں کی اُس سے مدد کرتے ہیں۔ جو لوگ مار گنج بنے بیٹھے رہتے ہیں براے نہادن چہ سنگ وچہ زر نہ خود کھائیں نہ دوسروں کو کھلائیں اُن کا روپیہ اس سے زیادہ وقعت نہیں رکھتا کہ جیسے بنک بنگال کے کلارک یا خزانچی کا اُسکے سرمایہ پر قبضہ ہے۔ ایسے منحوس لوگ ضرور بہت جلد دُنیا کو خالی کر دیتے

ہیں - جو کچھ ہم لکھ آئے ہیں کہیں اس سے ایسا نہ سمجھا جائے کہ تندرست و توانا آدمیوں سے بھی قوت مردمی ادھیڑ عمر میں بالعموم رخصت ہو جاتی ہے - حالانکہ یہ بات یوں نہیں ہے بلکہ ہم نے پچھلے بابوں میں اُن لوگوں کو جو پینتالیس یا اس سے زیادہ سِن کو پونہچ گئے ہیں اُن حالات سے جو پیش آنے والے ہیں آگاہ کر دیا ہے تاکہ وہ ہوشیار ہوکر غور و خوض و احتیاط اور تعدیل سے کام لیں - اگر ہماری صلاح پر عمل کیا جائے گا تو عام صحت اور قوت مردمی بہت بڑی عمر تک قایم رہے گی - بڑھاپے میں صحیح القویٰ آدمیوں میں قوت مردمی کی کیا حالت ہوتی ہے اُسکی باب آئندہ میں جو شادی کے متعلق لکھا گیا ہے صراحت کی گئی ہے - ہم نے دیکھا ہے کہ اکثر لوگ جوانی کے جانیکا اس قدر افسوس کرتے ہیں اور ایسا تلملاتے ہیں کہ جسکا حساب نہیں اور ہر دم کف حسرت و افسوس ملتے رہتے ہیں ؎

یاد جب گزری ہوئی باتیں کبھی کرتے ہیں ہم
ٹھنڈی ٹھنڈی سانسیں اکثر دیر تک بھرتے ہیں ہم

حالانکہ زندگی کے ساتھ یہ سب باتیں لازم و ملزوم ہیں اور کوئی وجہ نہیں ہے کہ اسطرح جوانی کا نوحہ کیا جاسے۔

بہار عمر پر آئی خزان پیری ہے آنے کو
جوانی روٹھی جاتی ہے کسے بھیجوں منانے کو

پس جوانی کے جانے پر رنج و افسوس بے کار محض ہے اسکے متعلق ہم دو اقوال کی نقل کرتے ہیں جس سے اُن لوگوں کو جن کے قویٰ روز بروز عمر

کے ساتھ ساتھ گھٹ رہے ہیں ایک طرح کی تسکین خاطر اور اطمینان ہو گا۔ ڈاکٹر سٹیفیر لکھتے ہیں کہ تندرست آدمیوں میں بھی عمر کے ساتھ ساتھ جسمانی قوی کا انحطاط ہوتا جاتا ہے اور ہر چیز میں جوش اور ولولہ کم ہو کر تغیر واقع ہوتا ہے۔ عشق و محبت جو عالم شباب میں دیوانگی اور شغف کی نوبت تک پونہچا تھا وہ بھرپور جوانی میں مستقل اور قوی ہو جاتا ہے اگر اسکی نگہداشت کیگئی ہو اور اپنے گھر ہی میں وہ محدود رہا ہو تو انحطاط عمر میں ایسے عشق و محبت میں خواہش بہیمی کا عیار چھینٹ جانا چاہیئے اور صرف پاک اور اصلی اخلاقی باقی محبت رہ جانا چاہیئے۔ یعنی جوانی کا اُبال چھٹ جائے اور جو تہ میں تلچھٹ بیٹھ گیا ہے وہی خالص اور سچی محبت باقی رہ جائے۔ عشق و محبت اپنی آل اولاد۔ بیٹے بیٹوں نواسے اور پوتوں چھوٹی پود پر منقسم ہو جانی چاہیئے اور جہاں کہیں وسیع کنبہ نہیں ہے تو پھر وہی ولولہ رفاہ عام و فائدہ رسانی عامۂ خلایق کیطرف متوجہ ہونا چاہیئے۔ حکما کا قول ہے کہ مرد وہ ہے جو جوانی کی باتوں کو یاد کر کے کبھی حسرت و افسوس نہ کرے بلکہ اپنی موجودہ حالت و صابر و قانع رہے اور عمر کے ساتھ ساتھ جو تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں اپنی طبیعت کو بھی اُسکے لیئے آمادہ اور خوگر کر لے۔

رباعی

خوش رہتے ہیں دُکھ میں کامرانونکی طرح
ہیں ضعف سے رنج پہلوانونکی طرح
دل اُنکے ہیں ظرف اُنکے جو کرتی ہیں شیر
ہنس بول کر پیری کو جوانوں کیطرح

جوانی کے مقابلے میں اس میں شک نہیں کہ یہ حالت افسوسناک ضرور ہے لیکن یہ بھی یاد رکھنا چاہیئے کہ جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے خواہشات نفسانی اُس کے ساتھ ساتھ خودبخود کم ہوتی جاتی ہیں۔ اور ایسی حالت میں بھی ہم اپنے کو سنبھال سکتے ہیں بشرطیکہ ہم احتیاط کریں تو ایک عرصہ تک ہم اپنے قویٰ کو برقرار اور قایم رکھ سکتے ہیں۔

ڈاکٹر سیری اپنی کتاب Husband & wife (زن وشو) میں لکھتے ہیں ہر عمر رسیدہ آدمی کو اپنے قواے مردمی کے انحطاط اور آخرکار اُسکے مفقود ہوجانے کا متوقع رہنا چاہیئے۔ ایک قوت کے کم ہوجانے سے دوسرے قویٰ کو ترقی ہوتی ہے مثلاً اندھا آنکھیں کھو بیٹھتا ہے تو اُسکی قوت سماعی اور لامسہ زیادہ قوی ہوجاتی ہے اسیطرح جو نقص اور حرج قواے شہوانی میں پیدا ہوتا ہے اُس کا نعم البدل دوسری طرح ہوجاتا ہے۔ اس سے بہتر کیا ہوسکتا ہے کہ جوڑا گھس پس پرانا ہوا اُن کی عمر کا بڑا حصہ عیش وآرام میں بہ موافقت یک دیگر احکام الٰہی کی پابندی میں صرف ہوا۔ ایک زمانہ گزر گیا کہ جب زناشوی کا تعلق ہوا تھا اور جوانی کی بہار اور محبت کا جوش تھا۔ میاں بیوی ایک دوسرے کے گرویدہ اور دل دادہ تھے۔ تمامی دنیاوی معاملات میں ایک دوسرے کے شریک۔ دونوں نے ملکر اپنا گھر بنایا اور رہنے سہنے لگے۔ بال بچے ہوئے اُن کی بہاریں دیکھیں اور خدا کے حکم اور غرض وغایت تخلیق دنیا کو افراد انسانی کے بڑھانے سے پورا کیا اور پختہ عمر پر پہنچے۔ دُنیا کی سب بہاریں دیکھ کر دل سیر ہوگیا۔

کوئی ارمان یا آرزو ایسی نہ رہی کہ جو باقی رہی ہو۔ ایک بھرے پورے وسیع کنبے کے بزرگ بنے۔ خدا کے فضل سے بچے جوان ہو کر اپنے اپنے گھروں میں آباد ہو گئے۔ نواسہ نواسی پوتا پوتی پھر از سر نو گھروں میں بچوں کی بہاریں دکھا رہے ہیں۔ دادا دادی نانا نانی اُن کے تماشے دیکھ دیکھ کر باغ باغ ہو رہے ہیں جس سے بڑھاپے کا احساس پستی سب کچھ بیدل بہ خوشی ہو جاتی ہے۔ پس بجائے رنج و افسوس اور ہر وقت شکایت کرنے کے ایک اصلی انسانی ہمدردی کا اس خیال سے فطرتاً ایک احساس پیدا ہوتا ہے کہ اس تمام ترکار خانے کے اصل اصول ہم ہی ہیں۔ ہمارے ایک جوڑے سے کتنے جوڑے بنے۔ کتنے گھر آباد ہوئے اور دنیا کی توفیر آبادی میں ہمنے کس قدر حصہ لیا۔ ایسا نہ ہو کہ زوال قوی کے ساتھ ہی ساتھ اپنی تندرستی اور خوش گزرانی کو بھی خیر باد کہیں۔

یہ عیش و نشاط و کامرانی کبتک — عشرت بھی ہوئی تو پھر جوانی کبتک
گر یہ بھی سہی قیام دولت ہے محال — دولت بھی ہوئی تو زندگانی کبتک

نواں باب

قوائے جسمانی کا طبعی بگاڑ

رباعی

پیری میں یہ تن کا حال ہوجاتا ہے ہر موئے بدن و بال ہوجاتا ہے
دُنیا میں کمال کو بھی آخر ہے زوال جب بدر ہوا ہلال ہوجاتا ہے

بڑھاپے میں قدم دھرتے ہی ضرور ہے کہ سب قسم کے قویٰ میں انحطاط شروع ہوجائے لیکن ہمارا منشا اس سے یہ نہیں ہے کہ ہم بڑھاپے کو ہوّا بنادیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ہمارے ناظرین میں سے بہت سے ایسے ہوں گے جو بفضل خدا تندرست و توانا ہیں اور ضرور نہیں ہے کہ ہر شخص اِن جملہ امراض میں مبتلا ہو جسکا ہم آگے ذکر کرتے ہیں بعض لوگ جو گزشتہ جوانی کو بار بار یاد کرکے روتے بیٹھتے ہیں اور ہمیشہ اس تلاش میں رہتے ہیں کہ اس قسم کی ادویہ ملیں کہ جن سے شباب عود کر آئے وہ انواع و اقسام کے نسخہ جات اور کشتے اور اشتہاری ادویہ اندھا دھند استعمال کرکے اپنی رہی سہی طاقت کو بھی کھو دیتے ہیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس قسم کے خیالات کو دل میں نہ آنے دیں اور جو امراض کہ بڑھاپے میں عموماً ہوجاتے ہیں اُن کو اصلی حیثیت سے بڑھکر وقعت نہ دینی چاہیئے۔ جو شخص ہمیشہ اس

دہن میں لگا رہے گا تو وہ اگر بیمار نہ بھی ہوگا تو بھی بیماروں سے بدتر ہو جائے گا۔ کیونکہ انسان پر اس قسم کے خیالات کا بہت برا اثر پڑتا ہے۔ ہمارے مخاطب زیادہ تر وہ لوگ ہیں جو عالم پیری میں نہایت سکون اور اطمینان قلب سے اپنی آئندہ آنے والی زندگی کا اہتمام کرتے ہیں اور جو دانشمندانہ مآل اندیشی اور انجام کار پر نظر کر کے محتاط طور پر زندگی بسر کرنے کا ارادہ کر لیتے ہیں۔ غذا کا عمدہ انتظام رکھنے اور باقاعدہ سیر و تفریح و مناسب احتیاط کی بدولت وہ اُن تمام مشکلوں سے جو اس عمر میں دوسرے غیر محتاط لوگوں کو پیش آتی ہیں محفوظ رہتے ہیں۔ جو لوگ اِن امور پر مطلع ہیں وہ اسکا اہتمام بھی وقت پر کر سکتے ہیں اور یقیناً ایسے لوگ اُن سے بہتر رہیں گے جن کو اِن امور کی اطلاع ہی نہیں۔

ہم پہلے اُن حالات کی صراحت کر چکے ہیں کہ جو ادھیڑ عمر میں پیش آتے ہیں اور وہ باتیں بھی بتلا چکے ہیں کہ جو مقتضائے احتیاط ہیں۔ اگرچہ پینتالیس اور پچاس برس کے عمر میں پہونچکر ہر انسان کی حالت میں ایک عام تغیر پیدا ہو جاتا ہے تاہم کوئی وجہ نہیں ہے کہ ایک شخص جو پچاس برس کا ہو وہ اور بیس یا تیس برس تک بھی اپنی طاقت کو برقرار نہ رکھ سکے بشرطیکہ وہ اُن احتیاطوں سے واقف بھی ہو کہ جنکا اِس عمر میں اختیار کرنا لازم ہے جب ہم ہر طبقۂ نسواں اور اُن کے کمزور اور نازک قوی اور عصبی کمزوری اور بہت سے اُن امور کو ملحوظ رکھتے ہیں جو فرقۂ نسوان سے مخصوص ہیں تو اُسکا نتیجہ ضرور یہ ہونا چاہیئے کہ مردوں کی بہ نسبت عورتوں کو زیادہ امراض میں مبتلا رہنا

چاہیئے اور بہ نسبت قوی صنف مردوں کے جلد مرنا چاہیئے لیکن تجربہ اسکے خلاف ہے عموماً عورتیں امراض میں کم مبتلا ہوتی ہیں اور انکا اوسط اعمار بھی مردوں سے زیادہ ہے۔ عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی اموات کے اضافہ ہونے کی ظاہری وجوہ یہ بھی ہیں کہ بہت سے مرد لڑائیوں میں کام آتے ہیں۔ آئے دن کانوں اور ریل کے حوادث میں ہلاک ہوتے ہیں۔ ہزاروں آدمی شراب خواری کا شکار ہوتے ہیں۔ صدہا امراض خبائث اور کثرت عیاشی سے قبل از وقت درگور ہو جاتے ہیں۔ دُنیا کے جھگڑے بکھیڑے نوکری چاکری کے دھندے۔ معاملے مقدمات کی اُلجھنیں۔ کاروبار تجارت کے نفع و نقصانات یہ سب باتیں ایسی ہیں جو مردوں کے نظام عصبی پر ایسا بُرا اثر کرتی ہیں کہ عورتوں کو جو خدشۂ ولادت ہے وہ بھی اسکا مقابلہ نہیں کرسکتا۔ اگرچہ عورتوں کو زچگی میں سخت تکلیف کا سامنا ہوتا ہے جس سے اُن کے نظام عصبی کو بڑا صدمہ پونہچتا ہے لیکن فطرتاً وہ اُن اثرات سے جلد جانبر ہو جاتی ہیں اور اسیطرح امراض پر بھی اُن کی طبیعت جلد غالب آتی ہے۔ انسان کے جسمانی حرکات و سکنات سب مرضی کے تابع ہیں۔ ہم اپنی خواہش سے کھاتے پیتے اور چلتے پھرتے اور آرام لیتے ہیں لیکن بعض باتیں ارادے کے محکوم نہیں مثلاً دل کی حرکت یا پھیپھڑوں میں سانس کی آمد و رفت کہ وہ سلسلہ بلا قصد شبانہ روز جاری رہتا ہے۔ یہی حالت ہمارے قوائے جسمانی کی بھی ہے کہ بعض اُن میں سے ارادی ہیں اور بعض غیر ارادی۔ مردوں کے قوائے ارادی مضبوط اور قوائے دماغی مستحکم ہوتے

ہیں اُن کے جسمانی قویٰ اُن کے تابع اور محکوم ہوتے ہیں لیکن عورتوں کا
کا معاملہ دوسرا ہے جب کبھی وہ بیمار پڑ جاتی ہیں تو طبیعت تندرستی حاصل
کرنے پر مائل ہوتی ہے اور قوت ارادی یا دماغی اُس میں حائل نہیں ہوتی۔
ہمارا ارادہ اُن امراض کو جو وسط عمر میں لاحق ہوتے ہیں یا پیری میں آد بوچتے
ہیں کسی زیادہ تفصیل سے بیان کرنیکا نہیں ہے۔ ہم صرف اپنے معزز ناظرین
کو صلاح دیتے ہیں کہ جن کو نقرس وجع مفاصل۔ دوران سر۔ سکتہ۔ بواسیر
وغیرہ اِس قسم کی کوئی شکایت ہو جو اکثر کرکے بڑھاپے میں ہوتی ہے تو
اُن کو اپنا علاج آپ نہ کرنا چاہیئے نہ عطائیوں کی دواؤں اور اشتہاری
ادویہ کا اپنے کو شکار بنا کر تختۂ مشق بنائیں بلکہ بہترین طبی مشورہ لیں۔ اکثر
اوقات ان میں سے بعض امراض کی ابتدا امراض خبیثہ سے ہوتی ہے
لیکن یہ کلیہ ہر صورت سے متعلق نہیں ہو سکتا۔ فالج اور لقوہ ایسے امراض
ہیں جو اوسط عمر کے ہر شخص کو ہو سکتے ہیں لیکن عموماً پچاس سال کے اندر کی
عمر کے آدمی اِس سے محفوظ رہتے ہیں بشرطیکہ وہ آتشک سے پاک ہوں۔
فالج عموماً دماغ میں کسی رگ کے پھٹ جانے سے ہوتا ہے لیکن جب
آتشک کے اثر سے ہوتا ہے تو اُسکی وجہ کھوپری کی ہڈیوں پر آماس آجانے
سے دماغ کی دباوٹ ہوتا ہے اور یہی سکتہ کا بھی معمولی سبب ہوتا ہے۔
سکتہ کا مرض آگے چلکر بہت بڑی عمر میں ہوا کرتا ہے لیکن جن شخصوں کو
آتشک کا اثر ہوتا ہے اُن کو سکتہ اور فالج دونوں کا اندیشہ ہر حصہ عمر میں
یکساں ہے۔ اِس امر کا بیان مشکل ہے کہ ضعف پیری کے ساتھ قوائے

شہوانی کس مناسبت سے گھٹتی جاتی ہیں لیکن اتنا ضرور ہے کہ گو پیری سے پیشتر اسکے نتایج کا ظہور نہ ہو مگر بعد میں تو یقیناً ہوتا ہے۔ اس لئے عالم جوانی ہی میں قواے شہوانی کی حفاظت حد درجہ ضرور ہے تاکہ اسکے بیجا اسراف کا اثر بڑھاپے میں محسوس نہ ہو۔ محض تجرید سے لازم نہیں ہے کہ پیرانہ سالی کے امراض یا ضعف کی روک تھام ہو اس کے لئے ضرور ہے کہ قواے شہوانی کے اعتدال کے ساتھ ہی ساتھ ہر چیز میں حزم و احتیاط اور اعتدال مدِ نظر رکھا جاے۔ عصبی کمزوری کا بڑا سبب اکثر کثرت عیاشی ہوتا ہے جس کے ساتھ ساتھ امراض خبائث کی چاشنی رہتی ہے لیکن یہ بات فراموش نہیں کیجا سکتی کہ بعض لوگ ایسے بھی پاے جاتے ہیں جو باوجود پاکبازی کی زندگی کے بھی اُن امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں جس سے کوئی انسان محفوظ نہیں رہ سکتا اسکی وجہ صرف یہ ہوتی ہے کہ وہ غذا میں بے احتیاطی کرتے ہیں۔ ریاضت کے عادی نہیں۔ نہانے دھونے کے پابند نہیں اور ممکن ہے کہ وہ کثرت سے چاے۔ قہوہ۔ تمباکو یا شاید شراب کا بھی استعمال کرتے ہوں یا شاذ و نادر ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ ان میں سے کوئی سا بھی سبب نہ ہو بلکہ وہ اوقات مقررہ پر اپنے جسم سے فضلہ کو خارج نہ کر سکتے ہوں جو امعا میں جمع رہ کر ساری خرابیوں کا باعث ہوتا ہے۔ چوروں سے گھر کی حفاظت کے لئے صدر دروازہ ہی کو مقفل کر دینا کافی نہیں ہے۔ بلکہ مکان میں جتنے دروازے اور کھڑکیاں ہوں سب کو بند کرنا چاہیئے جب کہیں جا کر پوری حفاظت ممکن ہے۔ اسی طرح صرف قوت مردمی کی

احتیاط کافی نہیں ہے بلکہ اسکے ساتھ جسم انسانی کے ہر حصہ اور ضرورت کا خیال مقدم رہنا چاہیئے۔ بعض لوگ دل کے کمزور ہوتے ہیں اور انہیں اختلاج قلب کی شکایت ہوتی ہے اُن کو بڑھاپے میں بہت احتیاط کرنی چاہیئے کہ کوئی سخت محنت کا کام نہ کریں نہ اُنکو دفعۃً کسی رنج یا خوشی کی خبر دیجاے کہ اِس سے اُنکی جان کا سخت اندیشہ ہے۔ ریل پکڑنے کو دوڑنا۔ ٹریم کے پیچھے دوڑنا۔ سیڑھیوں پر جلدی جلدی چڑھنا اور اسی قسم کے جسمانی کام جن سے اعصاب پر یکایک زور پڑے ہرگز نہیں کرنے چاہئیں۔ ایسے لوگوں کو کثرت جماع سے موت کا خطرہ بھی ہے۔ خصوصاً ایسے لوگوں کو جو ایک عرصہ تک اپنی بیوی سے الگ رہے ہوں دفعۃً مجامعت کیطرف رجوع کرنا یا دوسری شادی کرلینا یا کسی قسم کا اور کوئی فعل جس سے قواے شہوانی کی غیر معمولی تحریک ہو سخت خطرناک ہے۔ عورتوں میں بوجہ اختناق الرحم کے ادھیڑ عمر سے دیوانگی کا زیادہ اندیشہ ہے لیکن مردوں میں اِس کے برعکس ہے۔ اس کی وجہ بادی النظر میں عورتوں کی جسمانی کمزوری۔ کثرت زچگی سے اُنکے قویٰ کی تباہی اور گھر کے جھمیلے۔ آپس کے لڑائی جھگڑے۔ تردد و افکارات خانہ داری ہوتے ہیں جو اوائل عمر میں زیادہ تر پیش آتے ہیں۔ بعض وقت اِسکا سبب گھبراہٹ اور دھڑکن اور دلکی کمزوری۔ کثرت جماع۔ امراض خبائث ہوتے ہیں۔ اور مردوں میں ترددات اور غدد قدامیہ کا بڑھجانا اِسکا سبب ہوتا ہے جسکا ذکر آگے چلکر آتا ہے۔

ادھیڑ عمر میں اکثر شکایت تقطیر البول کی ہوجاتی ہے جس کیلئے کسی

کسی ماہرِ فن کی علاج کی ضرورت ہے۔ جن لوگوں کو جوانی میں سوزاک ہوا ہے اور بڑا ہو کر اُنکو یہ شکایت ہوتی ہے اور جو لوگ جوانی میں سوزاک کے علاج سے غافل رہے ہیں اور اُنہوں نے کچھہ پرواہ نہیں کی ہے اُن کو بڑھاپے میں اسکا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ چند سال پیشتر یہ بات دریافت نہیں ہوئی تھی کہ مرض سوزاک سے آگے چلکر کیا کیا نقصانات مرد اور مرد کے ساتھہ عورت کو پہونچتے ہیں اور وہ کس قدر خطرناک ہیں۔ حال کی طبّی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ سوزاک کے جراثیم جسم کے کسی حصے میں بھی نشو و نما پا سکتے ہیں اور جس حصۂ جسم میں اُن کی پرورش کا محل ہوتا ہے نہایت سرعت سے پہونچکر بربادی کرتے ہیں۔ سوزاک کا اثر صرف مقام مخصوص کے لئے محدود نہیں ہے نہ صرف قرحہ اور حبس بول اُسکے نتائج بد ہیں بلکہ اس کی وجہ سے گردوں میں یا دوسرے بعض حصص جسم میں ناسور پڑجانے کا بھی اندیشہ ہے۔ اگر کوئی خوش نصیبی سے اِن مہیب نتائج سے بچ گیا ہو لیکن پھر بھی اندیشہ اس امر کا لگا رہتا ہے کہ بڑھاپے میں اپنے اپنے کئے کی سزا بھگتنا پڑے گی۔ چند مہینے ہوئے مجھ سے ایک مطبع والے نے اثنائے گفتگو میں کہا کہ طبی رپورٹیں اور تختہ جات حسابی کے مسودات دیکھنے سے مجھے اثرات اور نتائج بخوبی پیشِ نظر ہو گئے ہیں جو عام جوانی میں سوزاک کی وجہ سے وسط عمر میں پیش آتے ہیں اور اِسکا ایسا دہلا کا میرے دل میں بیٹھ گیا ہے کہ خدا جانے میری تقدیر میں کیا لکھا ہے اور کس وقت میں مبتلائے مصیبت ہو جاتا ہوں۔ اِس ملک کے ایک

بہترین ماہر فن سے جو ایک مشہور طبّی کالج سے تعلق رکھتے ہیں۔ راقم سے ایک مرتبہ برسبیل تذکرہ کہا کہ اگر خدانخواستہ مجھے کبھی سوزاک ہوجائے تو چونکہ میں اس موذی مرض کے خطرات سے پوری طرح واقف ہوں یقین مانئے کہ مارے خوف کے میرا آدھا دم نکلجائے۔ ایک دوسرے مشہور ڈاکٹر نے مجھ سے کہا کہ سوزاک اور آتشک کے متعلق جو مجھے معلومات ہیں اگر مجھ سے پوچھا جائے کہ اِن دونوں امراض میں سے کس کو تم انگیز کرسکتے ہو تو بلحاظ اُن نتائج کے جو سوزاک سے زمانِ مابعد میں پیدا ہوتے ہیں میں اِن دونوں میں سے آتشک ہی کو بہتر سمجھوں گا۔ حال کی طبّی آرا اس بات پر متفق ہیں کہ امراض خبائث کے بہت سے برباد کن اثرات ایسے ہیں جن سے نوجوان عورتیں عالم شباب میں مرجھا جاتی ہیں اور توانا و تندرست خاصی ہٹی کٹی چونچال لڑکیاں شادی کے بعد مچرکٹ ہوجاتی ہیں جن کی وجہ سے اُن میں بچہ کشی کی قابلیت باقی نہیں رہتی اور رحمی غشا متورم ہوکر انواع اقسام کی رحمی شکائتیں اور عوارض نسوانی ہوجاتے ہیں جن میں بعض اوقات آپریشن یعنی عمل جراحی کی بھی ضرورت آن پڑتی ہے۔ گو سب بیماریاں اِس وجہ سے نہ ہوں مگر اکثر کی جڑ سوزاک ہوتی ہے جو بیخبری اور بدقسمتی سے اُن کے ناعاقبت اندیش شوہروں کی بدولت جنہوں نے شادی سے پہلے خوب گلچھرے اڑائے ہیں یا شادی کے بعد بھی وہ چوری چھپے بدکاری کرنے کے عادی ہیں ناکردہ گناہ لڑکیوں کے گلے پڑجاتی ہیں۔ ہم نے اِن واقعات کو کسی مبالغہ آمیز یا ہیبت ناک شکل میں ناظرین کے سامنے خدانخواستہ

اس غرض سے پیش نہیں کیا کہ اُن کے مصائب میں اور اضافہ کریں بلکہ ہماری
غرض صرف اسی قدر ہے کہ جن لوگوں کو اِن خرابیوں کی اطلاع ہو جائے وہ
خود ہوشیار ہو جائیں اور دوسروں کو بھی جھنجوڑ دیں اور اپنے دل سے وہ
غلط خیال نکال دیں کہ سوزاک ایک معمولی مرض مثل تپ وغیرہ کے ہے
جو کسکو نہیں ہوتا اِدھر آیا اُدھر گیا حالانکہ تجربہ کار ڈاکٹروں کی متفقہ رائے یہ
ہے کہ جسم انسانی میں منجملہ خطرناک اور موذی امراض کے یہ کسی سے کم
نہیں ہے۔ یہ بات ٹھیک نہیں کہ جو بیماری ہمکو کبھی ہوئی نہیں نہ اُسکے آثار
ہیں خواہ مخواہ ہم اُس کے وہم میں پڑ جائیں بلکہ وہم کی قدرت یہاں تک ہے
کہ بعض وقت ہمارے توہم ہی سے ہم اُس بیماری کو کھینچ بلاتے ہیں جو
دراصل ہم میں موجود نہ تھی۔ اگر مثانہ کی شکایت ہو پیشاب رُک کر آتا ہو۔
دہات یا ریت گرتی ہو۔ گردوں میں خلل ہو۔ غدود پھول گئے ہوں تو بالکل
وقت ضائع نہ کرنا چاہیئے اور فوراً بہترین علاج کی طرف توجہ لازمی ہے۔
Hypertrophy یعنی غدہ قدامیہ کا بڑھجانا ایک خاص مرض
ہے جس کے لئے ہم علیحدہ باب میں بحث کرینگے لیکن قبل اس کے
کہ اِس باب کو ختم کریں ہم اُن لوگوں کی نسبت کچھ کہنا چاہتے ہیں جو غیر
محتاط ہیں اور اُن کی بدکرداری کی وجہ سے اُن کے ہم جلیسوں اور ڈاکٹروں
دونوں طرف سے بجائے ہمدردی کے اُن سے تنفر کا اظہار اور روگردانی
کی جاتی ہے۔ ڈاکٹر ایکٹن ایسے امراض کا ذکر کرتے ہوئے خاص کر
اُن لوگوں کے متعلق جو باوجودیکہ تماشبینی اور کثرت عیاشی کے نقصانات

سے خوب واقف ہیں مگر پھر بھی باز نہیں آتے لکھتے ہیں کہ اس قسم کے لوگوں کا کبھی کبھار ڈاکٹروں سے سابقہ پڑجاتا ہے اور اُن کی حالت ڈاکٹروں کی زیادہ توجہ کی محتاج ہے۔ اِن لوگوں نے اپنی عادات کو حد درجے بگاڑ لیا ہے اور گویا اُن کو ایسی لت پڑ گئی ہے کہ گو وہ اب چاہتی بھی ہیں کہ اس سے باز آئیں مگر اُن کے بس کی بات نہیں اور بے کئے اُن کو چین نہیں پڑتا۔ ایسے لوگ ڈاکٹروں کے پاس علاج کو آتے ہیں تو اس غرض سے کہ اُن کو کوئی مقوی دوا دی جائے کہ اُن کی قوت اور ہیجان میں آئے بلکہ وہ کہتے ہیں کہ اُن کی خواہش اس قدر قوی ہے کہ وہ بے اسکے رہ نہیں سکتے۔ ہم نے جب غور سے اُن کا امتحان کیا تو لنکے اس بیان کو محض خیالی اور مبنی بر وہم پایا اور اسکا سبب صرف یہی معلوم ہوا کہ اُن کے مجرائے بول میں ایک قسم کی کُھجل ہے جس سے یہ تحریک پیدا ہوتی رہتی ہے۔ بعض لوگوں میں یہ تحریک ایسے وقت میں ہوتی ہے جب پیشاب مثانہ میں بھرا ہوا ہو بعضوں کی مقعد میں سوزش اور کھجلی رہتی ہے جو بواسیر یا چنونوں کے سبب سے ہوتی ہے بعضوں کے پیشاب میں ترشی زیادہ ہونے سے تکلیف ہوتی ہے۔ اکثر تو مثانہ کے نیور لجیا (عصبی درد) یا ردوے میں کنکر ہونے سے ایسا ہوتا ہے۔ بعض جگہہ میں نے یہ بھی دیکھا ہے کہ اعضائے مخصوص کے جلد میں مقامی اثر اس قسم کا پیدا ہوجاتا ہے۔ اِن سب کے دفعیہ کے لئے پہلے تو خیال کا بٹانا ضرور ہے اور ساتھ ہی اُسکے مقامی علاج بھی لابد ہے بعض

سمجھتے ہیں کہ ایسی غیر معمولی خواہش قوت باہ کی دلیل ہے اور اس پر فخر و ناز کرتے ہیں اور جب ڈاکٹر علاج کرنا چاہتا ہے تو وہ گھبراتے ہیں لیکن اُن کو یہ نہیں معلوم ہوتا کہ اس غیر معمولی خواہش کے سبب سے کیسی کچھ کمزوری اُن کے قویٰ میں ہوتی جاتی ہے۔ آخرکار ایسے لوگوں کے لئے آگے چلکر وہ زمانہ آتا ہے کہ وہ خود اپنی غلطی پر متنبہ ہوتے ہیں اور اُنکی حالت خود بخود رو بہ اصلاح ہو جاتی ہے۔

دسواں باب

غدۂ قدامیہ کا بڑھنا

رباعی

پیری آئی عذار بے نور ہوئے
یاران شباب پاس سے دور ہوئے
لازم ہے کفن کی یاد ہر وقت انیس
جو مشک سے بال تھے وہ کافور ہوئے

بڑھاپے میں عموماً ادھیڑ عمر کے لوگوں میں غدۂ قدامیہ کے بڑھجانے کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اسلئے اُسکی نوعیت اور سبب معلوم رہنا ضرور ہے۔ بعض لوگوں کو پیشاب کرنے میں دقت ہوتی ہے اور پوری طرح مثانہ خالی نہیں ہوتا ایسا نہ ہو تو بھی پیشاب کی دھار میں جو تندی اور قوت

ہوتی ہے وہ باقی نہیں رہتی۔ یہی ظاہری علامتیں اس مرض کی ہیں۔
ڈاکٹر کلاگ لکھتے ہیں کہ بہت سے لوگ ایسے بھی ہیں کہ انکا غدۂ قدامیہ حد
درجے بڑھ جاتا ہے باایں ہمہ اُن کو اس کا علم نہیں ہوتا کیونکہ یہ غدد
ایسی سست رفتار سے بہ تدریج بڑھتا ہے اور مجرائے بول میں ہارج
نہیں ہوتا اسلئے خبر بھی نہیں ہوتی۔ جنکا غدود بڑھجاتا ہے اُن کو پیشاب
بلا زور لگائے نہیں آتا۔ گو پیشاب کی دھار اکثر اوقات پتلی نہیں پڑتی مگر
بدون کوشش کے پیشاب کا اخراج بھی نہیں ہوتا اور پیشاب بھی بار بار
آنے لگتا ہے اور جوں جوں مرض کی جڑ جمتی جاتی ہے تو ایک قسم کی بیچینی
اور سوزش مقعد میں بھی محسوس ہونے لگتی ہے جس کی وجہ وہ کوشش
اور زور ہے جو پیشاب کے خارج کرنے میں بار بار کرنا پڑتا ہے۔ آگے چلکر
یہ نوبت ہو جاتی ہے کہ کتنا بھی گو تھوڑ زور لگاؤ مگر پیشاب پوری طرح نہیں
آتا اور قطرہ قطرہ ٹپکتا رہتا ہے۔ یہ غدود بہت پھولجاتا ہے تو بہت کچھ
کوشش کرنے سے تھوڑا تھوڑا پیشاب آنے لگتا ہے اور نیند میں مثانہ تن کر
پھٹنے لگتا ہے یہی پہلی علامت اس موذی مرض کی ہے اور اس نوبت
پر ہوشیاری سے علاج کرنا چاہیئے۔

مثانہ میں جو دیر تک پیشاب جمع رہتا ہے وہ سڑنے لگتا ہے اور
اُس میں کھار اور سمیت پیدا ہونے سے مثانہ کی نازک غشاء میں جلن
پیدا کر دیتا ہے اور اس سے مثانہ کا ورم اور Catarrh (زکام)
اور اسی قسم کی بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں جنکی اگر فوراً خبر

نہ لیجائے تو بعض وقت بڑھتے بڑھتے سنجر بہ ہلاکت ہوجاتے ہیں۔ ہم نے اکثر ایسے لوگ دیکھے ہیں کہ جنکے مثانے میں ایک بہت بڑی مقدار پیشاب کی ہفتوں رُکے رہنے سے سڑ گئی ہے اور شاذ و نادر ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ مہینوں تک مثانہ پیشاب سے پوری طرح خالی نہیں ہوا ہے۔

ہمارے اس بیان سے یہ نتیجہ نکالنا غلط ہوگا کہ عموماً ادھیڑ عمر یا اُس سے زیادہ عمر کے لوگ اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں برخلاف اسکے صدہا بڈّھے ایسے ہیں کہ اُن کو اس قسم کی کبھی شکایت ہوئی ہی نہیں لیکن اتنا ضرور ہے کہ پچاس برس کی عمر کے لوگوں میں سر درایک ثلث حصہ کم و بیش اس شکایت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ چونکہ اس مرض کے حالات کا ہر کہ و مہ سے تعلق ہے اس لئے ضرور ہے کہ ہم اس مرض کا حال ذرا توضیح سے بیان کریں۔ یہ غدود مردوں میں مثانہ کی جڑ میں ہوتا ہے اور مجراے بول یعنی پیشاب کی نالی کے ابتدائی حصہ کو گھیرے رہتا ہے وہ مثانہ کی گردن کے پچھلے نیچے کے حصے کے اطراف ہوتا ہے۔ عالم شباب میں اس غدود کا کام یہ ہے کہ منی اس میں رس کر جمع ہوتی ہے اور اس میں سے گزر کر اُن کیڑوں میں جان ڈالتی ہے جسے Spermatozoa کہتے ہیں اور وہ مجامعت کی حرکت سے باہر نکلکر عورت کے رحم میں داخل ہوتے ہیں۔ اس غدود کے بڑھ جانے سے دل و دماغ کو کیونکر نقصان پونہچتا ہے یہ بات اُسوقت ہمارے سمجھ میں آجاے گی جبکہ ہمکو اس غدود کی ماہیت اور اُسکا فعل معلوم ہوجاے۔ تاکہ یہ غدود اپنا فعل پوری

طرح کرسکے۔ خداوند تعالیٰ نے جسم کی تمام رگوں سے اسکا تعلق رکھا ہے
یہ سب کو معلوم ہے کہ انسان کی شہوت صرف دید بازی ہی کے ظاہری
عمل یا سنی سنائی باتوں ہی سے متحرک نہیں ہوتی بلکہ قوت لامسہ اور
شامہ سے بھی ہوتی ہے۔ اگر اعضائے تناسل کا گہرا تعلق حواس خمسہ سے
نہ ہوتا تو پھر ان سے روح پروری کا اہم کام ادا نہ ہوسکتا۔ دماغ اور تمام
اعصاب سے تعلق ہی کی وجہ ہے کہ جلق اور کثرت جماع اور غدود کا بڑھجانا
اور اسی قسم کے دوسرے اعضائے تناسل کے امراض سے نظام
عصبی کو نقصان پونہچتا ہے اور جب کمزوری حد سے زیادہ ہوجاتی ہے
تو اسکا خاتمہ دیوانگی پر ہی ہوتا ہے۔ جب مرد عنفوان شباب سے گزر کر
باعتبار عمر حالت سکون و اعتدال پر پونہچتا ہے تو غدۂ قدامیہ بھی اسپنے
فعل سے اسی مناسبت سے معطل رہتا ہے اور بیکاری کیوجہ سے اس
میں کچھ نہ کچھ فربہی ضرور پیدا ہوجاتی ہے۔ اکثر تو اس سے سوای اسکے کوئی
تکلیف نہیں ہوتی کہ پیشاب کو زیادہ دیر تک بیٹھنا ہوتا ہے اور دھار بھی
کمزور نکلتی ہے۔ لیکن ایسی مثالیں متعدد ہیں کہ جن میں اس غدود کی دباوٹ
مجرائے بول پر پڑنے سے نہ صرف مندرجۂ بالا دو نقص پیدا ہوتے ہیں
بلکہ بڑی بات یہ ہے کہ مثانہ سے پوری طرح پیشاب نہیں نکلتا اور گو کہ
چمچہ دو چمچہ سے زیادہ پیشاب مثانہ میں باقی نہیں رہتا۔ تاہم چونکہ وہ
تلچھٹ ہوتا ہے اس میں ڈر رہتا ہے جو تہ میں بیٹھ جاتا ہے اور اس
میں سڑاوٹ شروع ہوجاتی ہے (جیسے گندہ غیر رواں پانی) اور جس کیلئے

اکثر مثانہ کی جڑ میں خراش شروع ہو جاتی ہے اور مثانہ ہر وقت بھرا ہوا معلوم دیتا ہے اور راتوں کو بار بار پیشاب کی حاجت معلوم دیتی ہے جس کی وجہ سے کئی کئی دفعہ آنکھ کھل جاتی ہے۔ اگر رات کو زیادہ دفعہ پیشاب کے لئے اُٹھنا پڑتا تو چنداں تردد کا محل نہ تھا۔ اگر اِن اعضاء میں ذرا سا بھی سردی کا اثر پہنچ جائے تو ضرور ہے کہ آدمی زیادہ دیر تک پیشاب کو نہ روک سکے گا اور پیشاب کے بعد کچھ دیر تک قطرے ٹپکتے رہینگے۔ ایسی حالت میں ضرور ہے کہ ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے اور ضروری طور پر اس ابتدائی حالت ہی میں روک تھام کی جائے کہ مرض آئندہ کو بڑھنے نہ پائے۔ جیفرسن مڈیکل کالج کے سینیر پروفیسر گراس لکھتے ہیں کہ جن اسباب سے غدۂ قدامیہ کو تحریک ہوتی ہے اُنکا اثر آہستہ آہستہ بہ تدریج ہوتا ہے۔ جس کسی چیز سے مقامی اعصاب میں رکاوٹ پیدا ہو بس وہی غدود کے بڑھنے کی محرک ہوتی ہے۔ زیادہ مدت تک اور بار بار اعضائے تناسل کو مصروف بہ کار رکھنے سے لازمی طور پر خون کا دوران اُدہر ہوتا ہے اور زیادہ تر خون دوڑنے سے غدود کی زیادہ پرورش ہوکر وہ بڑھتا اور پھولتا جاتا ہے۔ برخلاف اِسکے اگر کمی اور احتیاط سے کام لیا جائے تو خود بخود اُس میں کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ غدود کے بڑھنے کے اسباب میں سے ایک تو کثرت عیاشی ہے اور دوسرے مجرای بول میں قرحہ۔ مثانہ کے امراض۔ گھوڑے کی سواری۔ سوزاک۔ سیّال چیزوں کا استعمال جن سے پیشاب کثرت سے آئے۔ لیکن یہ صرف ظاہری اسباب ہیں

نہ کہ حقیقی۔ اِس میں شک نہیں کہ اِن سب باتوں سے مرض کی تائید ضرور ہوتی ہے لیکن بعض وقت ان اسباب میں سے ایک بھی نہیں ہوتا اور ناحق غلط تشخیص کیجاتی ہے۔ بعض مرتبہ بدتر سے بدتر حالت اس مرض کی ایسے لوگوں میں پائی گئی ہے جو کبھی حرام کاری کے پاس پھٹکے بھی نہیں اور نہ وہ باوجود چالیس پچاس کے سن کے ہونے کے کبھی گھوڑے پر سوار ہوئے اور نہ اُنہیں کسی قسم کی بیماری مجرائے بول کی ہوئی بعض حالتوں میں پیشاب کرتے وقت بہت جلن ہوتی ہے کبھی قبض کی شکائیت رہتی ہے اور گو اجابت آجائے مگر کھُلکر نہیں آتی اور پیٹ میں بوجھ رہتا ہے۔

اوائل مرض میں یا آگے چلکر جب مرض دیرپا ہوجاتا ہے تو غدود پر دباؤ پڑنے کی وجہ سے بیٹھنے میں تکلیف ہوتی ہے کیونکہ مقعد سے یہ غدود ڈیڑھ انچہ یا دو انچہ کے فصل پر واقع ہے۔ ایسی حالت میں مجامعت۔ مقوی غذا۔ چائے۔ قہوہ۔ تماکو۔ شراب۔ سرکہ اور نیز اور ترش چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیئے اور نیز ایسی عجیب دوائیں جنسے پیٹ میں پیچ ہو استعمال نہ کی جائیں۔ گدی دار کرسیوں پر نہ بیٹھنا چاہیئے کہ اُن سے حصۂ اسفل کو گرمی پہونچتی ہے جس سے نقصان ہوتا ہے۔ گھوڑے کی سواری بھی مضر ہے اور نیز بائیسکل کی سواری خصوصاً جبکہ مقعد اور پرینیم یعنی سیون پر دباؤ پڑے۔ جب مرض کا زیادہ اشتداد ہو تو لیٹے رہنا یا ٹیڑھے بیٹھنا چاہیئے کہ دباؤ نہ پڑے اور کھُلی جگہہ میں ہلکی سی

مشی اور تازہ ہوا زیادہ مفید ہوتی ہے۔ ہم نے بہت سے عطائی ایسے دیکھے ہیں جو غلط طور پر باور کراتے ہیں کہ صرف کثرت عیاشی سے غدود بڑھ جاتا ہے اور وعدہ کرتے ہیں کہ اگر مباشرت سے قطعی پرہیز رکھا جاوے اور اُن کی بیش قیمت ادویہ کا استعمال کیا جاوے تو یقیناً آرام ہو جائے گا۔ ایسے بھڑیوں اور لن ترانیوں میں کبھی نہ پھنسنا۔ اسمیں شک نہیں کہ ایسی حالت میں مجامعت کی بہت احتیاط لازمی ہے اور کس حد تک احتیاط ایسی حالت میں لازمی ہے وہ ہم اس باب میں بیان کرینگے جس میں بڑھاپے کی شادی کا ذکر ہوگا۔

راقم (ڈاکٹر سٹال) پر جو کچھ گزری ہے اور انہیں اس خاص باب میں ذاتی تجربہ ہے اس غرض سے بیان کرتے ہیں کہ بیش طبیب مرد بیش تجربہ کار برد۔ غالباً یہ بیان اُن لوگوں کو جو ادھیڑ عمر کے ہیں اس غدود کے بڑھنے کے متعلق مفید و بکار آمد ہوگا۔ اٹھارہ سال کا عرصہ ہوا جب ڈاکٹر سٹال پینتیس سال کی عمر کے تھے تو انھوں نے بطور تفریح طبع بائیسکل کی سواری شروع کی چھ سال تک وہ اونچے سٹے کی بائیسکل پر چڑھتے رہے خاصکر ماہ۔ اگست میں سیکڑوں میل کے سفر کرنے کا اتفاق ہوتا تھا۔ اس زمانے میں بائیسکل کے زین ایسے لچکدار نہ تھے اور سیون پر دباؤ پڑتا تھا جسکی وجہ سے غدود کو چھیڑ ہوتی تھی۔ چونکہ بائیسکل کی سواری عموماً نوجوان لوگ کیا کرتے تھے اس وجہ سے سخت زمینوں اور بائیسکل کے جھٹکوں کا کوئی اثر محسوس نہ ہوتا تھا لیکن آگے چلکر بہت سے

لوگوں کو اس کے نتائج کا تجربہ ہوا۔ کئی برس کی سواری کے بعد ڈاکٹر
سٹال کو ہوا کہ رات کو پیشاب کے لئے کئی کئی دفعہ اُن کی آنکھ کھل جاتی
تھی لیکن بائیسکل کے شوق کی وجہ سے اُنھوں نے سمجھا کہ خربوزے
تربوز۔ آڑو۔ انگور وغیرہ رس دار میوے کھانے سے زیادہ پیشاب آتا ہوگا
گرمیوں میں یہ حالت رہتی تھی اور آتے جاڑے خودبخود یہ شکایت رفع
ہوجاتی تھی۔ چھ یا آٹھ سال سے تمام سال میں یکساں حالت رہنے لگی
اور نوبت یہاں تک پہنچی کہ رات بھر میں چار چار مرتبہ پیشاب کو اُٹھنا پڑتا
تب اُنھوں نے ڈاکٹروں سے مشورہ لیا کہ رات میں دو دفعہ سے کبھی کم تو اُٹھنا
نہیں ہوتا تھا بلکہ اکثر تین چار مرتبہ آنکھ کھل جاتی اور کبھی کبھی چھ سات دفعہ
پیشاب آتا۔ نیند میں سے اُٹھنا بہت ناگوار ہوتا تھا اور پھر اندیشہ تھا کہ
کہیں ہوا نہ لگ جائے اسلئے وہ بچھونے میں لیٹے ہی لیٹے حاجتِ پیشاب
رفع کر لیتے تھے گو پیشاب کم مقدار میں آتا تھا مگر ایسے زور سے لگتا
تھا کہ کرنا ہی پڑتا تھا۔ بار بار پیشاب کی ضرورت سے آنکھ کا کھلنا نہایت
ناگوار ہوتا تھا۔ بعض وقت ایسی نیند اچاٹ ہوجاتی تھی کہ پھر نیند نہ آتی تھی
جسکی وجہ سے روز بروز دقتوں کا سامنا ہونے لگا۔ چند مہینے ہوئے کہ
اُنھوں نے کسی کتاب میں پڑھا کہ سونے کے پیشتر نیم گرم پانی کا حقنہ[۵۱] بہت

---

[۵۱] Enema کسی سیال شے کو بذریعہ پچکاری رودۂ مستقیم میں داخل کرنے
کو عربی میں حقنہ اور انگریزی میں انیما کرنا کہتے ہیں۔ حقنہ یا تو سخت قبض وغیرہ کی حالت میں
کیا جاتا ہے تاکہ فضلہ فوراً خارج ہوجائے یا ایسی حالت میں کہ جب مریض (دیکھو صفحہ ۱۰۱)

مفید ہوتا ہے۔ ڈاکٹروں کو معلوم ہے کہ غدود مقعد سے ملا ہوا ہے اور
صرف ایک جھلی درمیان میں حائل ہے۔ یہ غدود مقعد سے صرف قریب
ڈیڑھ دو انچہ کے فصل سے واقع ہے۔ اور اگر اندرونی حصہ میں اُنگلی

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۰۰۔ غذا نہ کھا سکتا ہو تو بطور تغذیہ حقنہ کیا جاتا ہے جس کو حقنہ غذائی
کہتے ہیں۔

حقنہ کرنے کی پچکاریاں مختلف قسم کی ہوتی ہیں مگر عام استعمال کے لئے ربر کی انیما کرتی
کی پچکاری کافی ہے۔ اسکے سرے پر ہاتھی دانت کی ایک پتلی سی نلی لگی ہوئی ہوتی ہے جسے
کیسٹر آیل یا ویسلین سے چکنا کر کے مقعد میں داخل کرتے ہیں اور دوسرا سرا ایک بڑے
چینی کے پیالے میں رہتا ہے جس میں حقنہ کی دوا یا نیم گرم پانی ہوتا ہے۔ پچکاری کے دونوں
طرف ربر کی لمبی لمبی نلیاں ہوتی ہیں اور بیچ میں ایک گول سا پھکنا ہوتا ہے جسے دبانے
سے ہوا نکلکر اس میں پانی بھر جاتا ہے اور اسے آہستہ آہستہ بار بار دبانے سے وہ پانی
چوطرف میں سے رودہ مستقیم اور اس سے اوپر قولون میں چلا جاتا ہے۔
"ڈوش سرینج" یہ بھی ایک قسم کی پچکاری ہے جس میں شیشہ یا ٹین کا ایک بکس (ڈبہ)
ہوتا ہے جسے مریض سے دو یا تین فٹ اونچا لٹکا دیتے ہیں اور جس میں کوئی دوا یا پانی میں
گھلی ہوئی یا نیم گرم پانی بھر دیتے ہیں۔ اس بکس کے پیندے میں ایک سوراخ ہوتا ہے
جس سے ربر کی ایک لمبی نلی لگی رہتی ہے۔ اس نلی کے آخر سرے پر سینگ کا یا ہاتھی دانت
کا "نازل" یعنی دہنال لگی ہوتی ہے۔ یہ پچکاری زخم وغیرہ دھونے یا حقنہ کرنے یا عورتوں
کے اندام نہانی دھونے میں کام آتی ہے۔ اطباء اسکو اسلئے ترجیح دیتے ہیں کہ ایک تو
اس سے پانی برابر نکلتا ہے اور بہت زور سے ایک دم نہیں نکلتا اور (دیکھو صفحہ ۱۰۲)

داخل کرکے دیکھا جائے تو معلوم ہوتا ہے۔ یہ بھی ظاہر ہے کہ قبض کی وجہ سے رودوں اور مقعد میں فضلہ جمع ہو جانے سے عذو دپر زیادہ اثر ہوتا ہے۔ قبض خواہ دائمی ہو یا عارضی صبح اُٹھتے ہی اگر ایک گلاس پانی پی

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۰۱ - دوسرے یہ جلد خراب نہیں ہوتی۔ حقنہ کرتے وقت مریض کے بستر پر برساتی یا موم جامہ بچھا دینا چاہیئے اور مریض کو بائیں پہلو پر لٹا کر اُسکی ٹانگوں کو پیٹ کیطرف سکیڑیں اور پچکاری کے مُنہ کو چکنا کرکے مقعد میں آہستگی سے داخل کریں اور داخل کرتے وقت مہنال کو ہولے ہولے پھراتے جائیں اور قریب ایک انچ کے داخل کریں۔ بغیر چکنا کئے یا زور سے نازل کو ہرگز مقعد میں داخل نہ کریں کمزور مریضوں میں حقنہ کرتے وقت مقعد کے کناروں کو نازل کے ساتھ دبا رکھیں تاکہ حقنے کا پانی نکل نہ جائے بعد آہستہ سے نازل نکالیں۔ سخت قبض کو دور کرنے یا آنتوں کو صاف کرنے کے لئے ایک پائینٹ یعنے ڈھائی پاؤ یچنہ نیم گرم پانی میں قدرے عمدہ صابن یا حسب ضرورت روغن زیتون یا ارنڈی کا تیل ملا کر استعمال کرتے ہیں۔

بعض وقت مرض اسہال یا پیچش میں افیوں اور نشاستہ ملا کر حقنہ کرتے ہیں۔ حقنہ غذائی میں شوربا یا یخنی یا دودہ وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو حقنہ کرنے کے لئے ربر کی چھوٹی چھوٹی پچکاریاں ملتی ہیں۔

چھوٹے بچے کے حقنے کے لئے دو چمچہ پانی (تولہ ڈیڑھ تولہ) اور چار برس کے بچہ کیلئے ایک چھٹانک پانی کافی ہوتا ہے۔ کبھی تغذیہ کے لئے غذائی حقنوں کے علاوہ غذائی حمول یعنی رکٹل سپازیٹری Rectal Suppository بھی استعمال کرتے ہیں۔ از مخزن حکمت - ۱۲ -

لیا جاے تو بہت مفید ہوتا ہے۔ اس سے معدہ اور چھوٹے رودے صاف ہو کر ایک گھنٹے کے اندر اندر اجابت آجاتی ہے۔ ڈاکٹر لوگ اس بات پر متفق ہیں کہ اکثر لوگ اسقدر کم پانی پیتے ہیں کہ ان کا پیٹ صاف نہیں ہو سکتا۔ گردے اور رودے اکثر اپنے فعل سے بوجہ کافی تعداد سیال مادے کے نہونے کے جن سے پیٹ خوب دُھل جائے بعض وقت اٹک جاتے ہیں اور بیکار اجزا ء میں فضلہ کے جھٹک ڈالنے کی قوت نہیں رکھتے جسکی وجہ سے انتڑیوں رودوں اور مثانے میں فضلہ اور بیکار مادہ اٹا ہوا رہتا ہے۔ اسمیں شک نہیں کہ بہت سے لوگوں کو درد سر اور اسی قسم کی دوسری شکائتیں محض اس وجہ سے رہتی ہیں کہ وہ پانی کافی تعداد میں نہیں پیتے شدید یا معمولی قبض کی حالت میں بھی شیر گرم پانی کا حقنہ سیدہی کروٹ لیٹ کر لینا از بس مفید ہے۔ اسطرح ہفتہ میں ایک مرتبہ یا دو مرتبہ عمل کیا جائے تو فوری فائدہ مترتب ہوگا۔ پانی آہستہ آہستہ اندر داخل کیا جاے زور سے نہ لیا جائے کہ تکلیف یا مروڑ محسوس ہو۔

Rectum کا حقنہ اور Colon کا حقنہ دونوں دو جداگانہ

۵ا۔ (رکٹم) المستقیم۔ سیدہی آنت بڑی آنتوں کے آخری حصے کا نام ہے جو خم دار آنت سے شروع ہو کر سوراخ مبرز میں ختم ہوتی ہے اسکی اوسط طوالت چھ سے آٹھ انچ ہوتی ہے یہ دونوں سروں پر تنگ اور درمیان میں کشادہ ہوتی ہے اس آنت کے اختتام پر دو عضلات لگے رہتے ہیں جن میں سے باہر والا (بقیہ صفحہ ۱۰۴)

عمل میں۔ رکٹم کا حقنہ بیٹھ کر لیا جاتا ہے اور جب پانی رکٹم میں جمع ہو جاتا ہے تو ایک طرف سے نکلتا جاتا ہے اور دوسری طرف پچکاری سے داخل بھی ہوتا جاتا ہے۔

مقعد اور حقنے کی ٹونٹی کو احتیاط سے چکنائی Cosmoline تیل یا صابن لگا لینا چاہیئے تاکہ آسانی سے داخل ہو جائے۔ رکٹم اور کولن کے دھونے کے حقنے خاص قسم کے لمبی ربر کی نلی کے ہوتے ہیں جو تمام دواسازوں کے ہاں ملتے ہیں۔ رکٹم میں جو پانی داخل کیا جائے وہ ۹۰ سے لیکر ۱۰۲ درجہ حرارت کا ہونا چاہیئے۔ اس طرح اندرون شکم پانی داخل کرنے سے کئی فائدے ہیں۔ رکٹم اس سے صاف ہو جاتا ہے غدود پر جو دباوٹ ہوتی ہے وہ رفع ہو جاتی ہے مقامی خلش کو تسکین دیتا ہے اسکے سبب سے سونے سے پہلے پیشاب کھلکر آجاتا ہے اور وہ شکایت

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۰۳ - غیر اختیاری جو حالت نفخ وغیرہ میں نہ نکلنے کے سبب تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ از مخزن حکمت۔ ۱۲

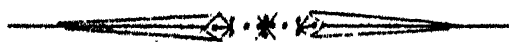
۵۲۔ "کولن" القولون۔ غدار آنت پیڑو کی دائیں جانب اندھی آنت سے شروع ہو کر پہلے اوپر کو جاتی ہے اور جگر کے نیچے پونچکر خم کھاتی ہے پھر آڑی ہو کر ناف کے اوپر سے بائیں طرف کو جاتی ہے اور تلی کے نیچے پونچکر خم کھا کر نیچے کو جا کر سیدھی آنت میں ختم ہوتی ہے۔ اس آنت کے چار حصے ہوتے ہیں۔

(۱) اوپر کو جانے والا حصہ (۲) آڑا حصہ (۳) نیچے کو جانیوالا حصہ (۴) وہ حصہ جو پیڑو میں بائیں طرف سیدھی آنت میں ختم ہوتا ہے۔ از مخزن حکمت۔ ۱۲

کہ پیشاب کا کچھ حصہ مثانہ میں رہ جانے سے جلن یا خلش رہتی ہے رفع ہو جاتی ہے جس سے اچھی طرح اطمینان سے نیند آجاتی ہے جو بڑی نعمت اور کامل تندرستی کا جزو اعظم ہے۔

ڈاکٹر سٹال صاحب کو اس ترکیب سے بہت بڑا فائدہ ہوا۔ جب یہ علاج شروع کیا تو رات میں تین چار مرتبہ اُٹھنا پڑتا تھا۔ ترشی اور بادی چیزوں سے پرہیز کیا سوائے لیمونیڈ کے کچھ نہ پیتے تھے اور وہ تمام باتیں چھوڑ دیں جن سے کسی قسم کا مقامی حرج پہنچنے کا اندیشہ ہو۔ پہلے ہفتے میں دو دفعہ صبح و شام حقنہ لیتے تھے اور دو کوارٹ کی تھیلی کو دو مرتبہ پانی سے بھرتے تھے۔ اس سے فوراً آرام معلوم دیا۔ اور سکون سا ہو گیا اور اسی ہفتے میں صرف دو دفعہ راتوں کو اُٹھنے کی ضرورت پڑی اور باقی راتوں میں ایک ہی دفعہ۔ دوسرے ہفتے میں تین راتیں انہیں باہر جانا پڑا اور پچکاری نہ لے سکے لیکن پھر بھی کسی رات میں دو دفعہ سے زیادہ اُٹھنا نہ پڑا۔ تیسرے ہفتے میں صبح کی پچکاری چھوڑ دی صرف رات کو ہی لیتے تھے۔ پانچ راتوں کو تو صرف ایک ہی دفعہ اُٹھنا پڑا اور تہ مثانہ میں جو بےچینی رہتی تھی وہ بھی رفع ہو گئی اور مثانے میں اتنی طاقت آگئی کہ بہت دیر تک پیشاب ٹھیرتا تھا۔ گو دن میں کئی دفعہ لیمونیڈ پیتے تھے مگر سوتے وقت احتیاطاً نہیں پیتے تھے۔ چوتھے ہفتہ میں دو رات مطلق اُٹھنا نہ ہوا اور اطمینان سے نیند آئی کسی قسم کی بےچینی بھی نہ تھی۔ پانچویں اور چھٹے ہفتے میں تو برابر چار راتوں میں آٹھ گھنٹے مسلسل نیند آنے لگی ایک دفعہ بھی آنکھ نہ کھلتی تھی اور باقی راتوں میں

اگر کبھی اُٹھا بھی تو صرف ایک دفعہ۔

ڈاکٹر صاحب نے اپنی حالت کو بہ وضاحت اس لئے بیان کیا ہے کہ یہ علاج از بس مفید ثابت ہوا ہے۔ علاج بہت آسان ہے اس میں کچھ خرچ نہیں ہوتا اور اگر احتیاط سے کیا جاوے تو کسی قسم کا نقصان کا اندیشہ بھی نہیں ہے۔ لیکن پھر بھی ڈاکٹر سے صلاح و مشورہ لینا مقتضائے احتیاط ہے۔ جن ڈاکٹروں سے ڈاکٹر صاحب نے مشورہ کیا وہ یقین دلاتے ہیں کہ اس علاج سے کسی قسم کے نقصان کا اندیشہ نہیں ہے لیکن (۸۰) درجے سے کم اور (۱۰۲) سے زیادہ حرارت کا پانی استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ اگر قبض کے لئے حقنہ لینا ہو تو احتیاطاً اس بات کی کیجاوے کہ سب پانی نکل جاوے اور اگر کچھ پانی رہ جائے گا تو وہ مثانہ میں جمع ہو کر پیشاب لائیگا۔ یہ علاج کچھ ڈاکٹر صاحب کی ایجاد نہیں ہے بلکہ سب ڈاکٹر اس سے واقف ہیں۔ ڈاکٹر صاحب نے اپنا ذاتی تجربہ صرف اس خیال سے بیان کیا ہے کہ لوگوں کو معلوم رہے کہ اس ترکیب سے کیسے مفید نتائج مترتب ہوتے ہیں اور ان کو تو حقنہ چھوڑ دینے کے بعد بھی مستقل فائدہ ہو گیا اور اگر دوامی فائدہ کسیکو نہ بھی ہو تو بھی آرام اور تکلیف کی کمی بھی کیا کچھ کم فائدہ ہے۔

گیارہواں باب

بڑھاپے کی شادی

رباعی

راتیں نہ وہ اب ہونگی نہ خواب آئیگا
اُٹھو اب انتظار بیجا ہے انیسؔ
آیا بھی تو زیست کا جواب آئے گا
نے عمر پھرے گی نے شباب آئیگا

عورت مرد ہر دو کے لئے بہترین زمانہ ازدواج کا عالم شباب ہے یعنی وہ وقت کہ جب دونوں جوانی کی بہار میں ہوں۔ اگر ہم کو اس باب میں خلاق عالم کی منشائے مبارک دریافت کرنی مقصود ہے تو جو شخص دنیا و مافیہا کے حالات پر غور کرنے کے عادی ہیں اُن سے یہ بات کبھی مخفی نہیں رہ سکتی کہ کیا بلحاظ قوائے جسمانی اور پختگی عقل کے اور کیا بلحاظ اخلاقی۔ تمدنی اور مالی اور دیگر حالات کے شادی کے لئے ٹھیک زمانہ وہی ہے جو ہم اوپر لکھ آئے ہیں۔ اگر قوانین فطرت میں فرضی اور من گھڑت قواعد کو سدِّ راہ نہ کیا جائے تو ضرور ہے کہ سب اسی زمانہ میں شادی کریں۔ تعلیمی اور مالی اور اسی قسم کے دیگر اسباب بعض وقت واجبی طور پر اور بعض وقت غیر واجبی طور پر اس مقررہ وقت کو گھٹا بڑھا دیتے ہیں۔

یہ سب امور حالات شخصی پر موقوف ہیں بعض حالات میں اگرچہ بڑی عمر تک شادی نہ کرنے سے کچھ فائدہ کسی کو خاص طور پر ہوتا ہو لیکن بالعموم

اس کار خیر میں تراخی اور اہمال در حقیقت عورت اور مرد دونوں کے لئے ایک ناقابل تلافی نقصان ہے۔ پختہ عمر میں شادی کرنے کے خلاف کوئی عام قاعدہ مقرر کرنا بالکل دانش مندی سے بعید ہوگا کیونکہ ایسی مثالیں موجود ہیں کہ ادھیڑ عمر میں شادی ہونے پر بھی عورت مرد دونوں کی خوش گزرانی سے بسر ہوئی ہے۔ بڑھاپے کی شادی کے متعلق ایک بڑا بھاری اعتراض عمر اور حالات شخصی پر ہوا کرتا ہے جو اکثر ایسے مواقع پر نظر انداز کئے جاتے ہیں۔ سب سے بڑی خرابی جو دیکھی جاتی ہے اور جس سے افسوسناک نتائج پیدا ہوتے ہیں وہ تفاوت اعمار ہے اور درجۂ دوم میں امیری اور غریبی کی غیر مناسبت۔ اگر میاں بیوی میں عمر کا تناسب نہیں بلکہ بہت بڑا فرق ہے تو گو وہ شادی اپنے وقت ہی پر اوائل عمر میں کیوں نہ ہوئی ہو پھر بھی بے جوڑ معلوم دیتی ہے اور اکثر انجام کار بہت سی خرابیاں پیدا کرتی ہے۔

بعض مثالیں ایسی ملیں گی کہ جوان مردوں نے اپنے سے دس دس بلکہ پندرہ برس بڑی عمر کی عورت کر لی ہے۔ شروع شروع چند سال تو ان کے خوب گھل مل کر گذرے لیکن جب بیوی کے لئے بڑی تبدیلی Climacteric کا وقت آجاتا ہے تو پھر سوء مزاجی اور نااتفاقی اور انواع و اقسام کے جھگڑے برپا ہونے لگتے ہیں اور اس حد تک بد لطفی بڑھ جاتی ہے کہ کہیں کہیں تو نوبت خودکشی کی پہنچ گئی ہے۔ اور بعض جگہ قتل بھی واقع ہوگیا ہے۔ لیکن جہاں اس کے برعکس معاملہ ہے یعنے مرد عورت سے دس پندرہ برس بڑا ہے اور جب مرد کی قوائے شہوانیہ

ہو وہ حد اعتدال پر آگئی ہیں اور وہ خود اپنی حالت میں بیّن تفاوت دیکھتا ہے کہ پہلے بلا کسی قسم کے بار کے جس کثرت اور مسرت سے وہ فرائض ازدواجی ادا کرتا تھا۔ اب اُس میں وہ بات نہ رہی اور روز بروز کمزوری اور سستی معلوم دینے لگی تو عورت کا پلہ بھاری ہو جاتا ہے۔ اسلئے شادی میں خواہ وہ اوائل عمر میں ہو یا ڈھلتی جوانی میں ہمیشہ عمر کا لحاظ رکھنا بہت بڑی بات ہے۔ عمر میں جو چھوٹا ہوگا وہ ضرور بڑے کی ہمدردی اور محنت کا مستحق ہوگا۔

ڈاکٹر ایکٹن نے اِس معاملہ پر صاف طور پر اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے وہ بڑی عمر کی شادی کے مخالف تو نہیں ہیں لیکن اسبات پر زور دیتے ہیں کہ میاں بیوی دونوں میں جو ایک ہی گاڑی میں جوتے جاتے ہیں ضرور ہے کہ ان میں عمر۔ مدارج و تربیت۔ رحجان و میلان وطبیعت سب میں مساوات اور یکسانی ہو۔ وہ بڑی عمر میں شادی کرنے کی بالعموم مخالفت نہیں کرتے لیکن اگر ایسا کرتے ہو تو اپنا جوڑ دیکھ بھال کے ایسا کرو جو ہر طرح مناسب حال ہو۔ مجھے جو اعتراض ہے وہ اسبات پر ہے کہ دسمبر کا جوڑا مئی سے نہ لگایا جائے نہ ایسا ہو کہ بیوی ہوئیں سبج لایق تو میاں ہوے گور لایق۔

میں بارہا عمر رسیدہ لوگوں کو جنکا کوئی عزیز قریب یا ہمدرد دوست باقی نہیں ہے اور وہ خود تندرست و توانا ہیں تو اُن کی خواہش پر شادی کرنے کی اجازت دیتا ہوں بشرطیکہ وہ اپنی عمر کی مناسبت سے

کوئی عورت تلاش کریں۔ میری راے یہ ہے کہ اگر ایسا شخص اپنی بیوی سے کثرت سے مقارنت نہ کرے تو اوس کے لئے سب سے بہتر ذریعہ زندگی بڑھانے کا شادی کرنا ہی ہے۔ میں اپنے تجربہ سے یقیناً کہہ سکتا ہوں کہ جن جن مواقع پر مین نے اس قسم کی صلاح دی ہے ہمیشہ نتیجہ عمدہ نکلا ہے جس سے میری راے کی تقویت ہوتی ہے۔ بڑھاپے کی شادیاں بہرے دیکھنے میں بھاگوان اور موجب مسرت و اطمینان خاطر ثابت ہوئی ہیں اور اس سے بہت سے لوگوں کی عمر میں بھی اضافہ ہوا ہے ورنہ تنہائی اور غم و فکر کی حالت میں گھٹ گھٹ کر قبل از وقت لوگ مر گئے ہیں۔ میں صرف اُس شادی کا مخالف ہوں جس میں کوئی باہمی مناسبت نہو۔

دادا اور پوتی کی پھبتی اُنپر کہی جاے اور پھر بہ ایں سن و سال کثرت سے عیاشی بھی کی جاے تو ایسی شادی یقیناً موت کا پیش خیمہ ہے۔ سالہا سال کے عملی تجربے اور واقعات کے مشاہدات نے مجھے اور یقین دلا دیا ہے کہ اس زمانہ تہذیب میں بہت سے لوگوں کو ذرا دیر سے ہی شادی کرنا مناسب و مفید ہے۔ جو شخص پختہ عمر کا شادی کرنا چاہتا ہے میں اُسے خوب غور سے امتحان کرتا ہوں۔ اگر میں اُسے ہر طرح ہٹا کٹا اور تندرست پاتا ہوں تو مجھے اجازت دینے میں کوئی عذر نہیں ہوتا بشرطیکہ وہ اپنی عمر میں اپنی حالات کی مناسبت سے اپنا جوڑا تلاش کرے البتہ مجھے اُس شخص کی آئندہ تندرستی اور خوش گزرانی کے لحاظ سے ہرگز پسند

نہیں کہ وہ ایک نوجوان چلبلی اور چنچل لڑکی سے شادی کرے۔ مجھے کامل یقین ہے کہ بڑھاپے میں بھی شادی عمر۔ رتبے اور درجے اور مزاج کی مناسبت کے لحاظ سے برابر والی جوڑ کی عورت سے کیجائے تو مردگیلئے درازی عمر کا باعث ہوتی ہے۔

لیکن اگر کوئی عمر رسیدہ آدمی اپنے سے کم عمر اور دنیا دار عورت سے نکاح کرنا چاہتا ہے تو اوس کو نہ صرف منع کرتا ہوں بلکہ وہ خطرات جو ایسی حالت میں ادبدا کر پیش آتے ہیں وہ بھی بتلا دیتا ہوں۔ لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ باوجود نیک صلاح اور مشورے کے بھی اکثر لوگ اسکی مطلق پروا نہیں کرتے اور ہم لوگوں میں (ہندوستانیوں) میں تو یہ غلط خیال پھیلا ہوا ہے کہ جوان لڑکی سے تعلق رکھنا بڑی عمر کے مرد کے لئے مفید ہے۔ لیکن اس ادّعا کی تائید عقلاً یا نقلاً کسی طرح نہیں ہوتی۔ ہم نے بہت سی ایسی مثالیں دیکھی ہیں کہ بڑی عمر میں شادی کے بعد بھی بال بچے ہوگئے ہیں۔ بعض اوقات سو برس کی عمر تک بھی مرد میں تولید کا مادہ پایا گیا ہے مگر انہیں لوگوں میں جو ساری عمر محتاط رہتے ہیں ورنہ بالعموم تو یہ دیکھا جا رہا ہے کہ مردوں میں ساٹھ پینسٹھ کے بعد قوت مردمی بہت کم باقی رہتی ہے اور جہاں کہیں اسّی بلکہ سو برس کی عمر تک اولاد پیدا ہوتے ہوئے دیکھا ہے وہ ایک شاذو نادر اور غیر معمولی بات ہے جس طرح کہ چھ یا سات برس کی کم عمر لڑکی کو بعض وقت معمول آجاتے ہیں یا یہ کہ بہت ہی کم عمر لڑکیوں کو جریان شروع ہوجاتا ہے۔ چالیس برس کی عمر کے بعد جو

لوگ اپنی طبیعت کو قابو میں نہیں رکھتے اور کثرت سے عیاشی کرتے ہیں اُنکا ذخیرہ ساٹھ برس کے اول ہی اول ختم ہو جاتا ہے۔ قوت رجولیت جب ہی برقرار رہ سکتی ہے جب کہ اُسکے صرف میں کامل احتیاط مدنظر رہے۔ تھوک یا صفرا اور دوسری رطوبتوں کی طرح ٹڈے آدمیوں میں بھی منی کی تولید کم کم مقدار میں عرصہ دراز یعنی بڑی عمر تک ہوتی رہتی ہے گوکہ انشیں سکڑ جائیں اور تندی بھی نہ ہو تب بھی بہت بڑی عمر تک منی کی تولید باقی رہتی ہے۔ لیکن جب کہ تولید کا مادہ کم ہو جاتا ہے تو وہ وقت ایسا نہیں ہوتا کہ بار بار ہم اُس تھوڑے سے باقی ماندہ ذخیرے کو بھی برباد کریں اگر طبیعت پر بار ڈالا جای تو پھر لگے ہاتھوں اُس کے نقصانات بھی فوری طور پر محسوس ہونے لگتے ہیں۔ بڑی عمر میں جب کبھی مجامعت کا اتفاق ہو تو اس کے ساتھ ہی ساتھ سستی کا ہونا گویا ہمکو ایک نوٹس اس امر کی ہے کہ بس اب حد ہو چکی اب ٹھیر جانا چاہیئے۔ خود بخود ہماری طبیعت بھی اِس طرف سے ہٹنے لگتی ہے۔ تندی اور تیزی کم ہو جاتی ہے اور وہ زور آور کر ختگی نہیں رہتی۔ ایسی حالت میں بھی اگر ہم نہ رکیں تو پھر عوارض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ہم کو اِس خلاف طبع مجامعت میں کچھ حظ بھی نہیں آتا۔ ڈاکٹر ایکٹن کا بیان ہے کہ بعض عمر رسیدہ لوگوں نے اُن سے اس امر کا اظہار کیا ہے کہ اِس سن میں بعض اوقات منی کے اخراج کے بعد پیشابگاہ میں جلن بھی شروع ہو جاتی ہے اور بجائے لطف کے تکلیف ہوتی ہے۔

یہ سب جانتے ہیں کہ ازدواج کی بڑی غرض نسل انسان کی افزایش کے

سوائے اور کچھ نہیں ہے پس اس غرض کے حصول کی بہترین شکل وہ ہے کہ عورت مرد دونوں نوجوان تندرست اور توانا خوش وخورم ہوں توالد وتناسل کا اصلی زمانہ شروع شروع کے دس سال کا زمانہ ہے جو عالم شباب میں شادی ہونے کے بعد گزرتا ہے جسمیں جوان مرد اور جوان عورت یکجا ہوتے ہیں ؎

برس پندرہ یا کہ سولہا کا سن
جوانی کی راتیں مرادوں کے دن

اس پہلے دور کے بعد دوسرا دور ہے میں وہ زور شور باقی نہیں رہتا اور اُسی مناسبت سے استقرار حمل کا غلبہ کم ہوجاتا ہے گو حمل قرار پانے سے ناامیدی اُس وقت تک نہیں ہوسکتی جب تک کہ عورت کے معمول بند نہ ہوں اور مرد کی قوت شہوانی میں انحطاط نہ آئے مگر بتدریج ہر سال جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے قوت شہوانی گھٹتی جاتی ہے اور ایک وقت وہ زمانہ آجاتا ہے کہ عورت میں استقرار حمل کا اور مرد میں تخم ریزی کا مادہ باقی نہیں رہتا ؎

حیف ایام جوانی کے چلے جاتے ہیں
ہر گھڑی دن کیطرح ہم تو ڈھلے جاتے ہیں

جو بچہ دنیا میں پیدا ہوتا ہے اُس پیاری جان کا والدین پر حق ہے کہ وہ ہمہ نوع مکمل توانا وتندرست پیدا ہو اور اُسے پوری تولید جسمانی۔ دماغی اور اخلاقی طاقت کی پونہچائی جاسے۔ یہ بات جب ہی میسر ہوگی اور یہ

صفات اولاد پر جب ہی منتقل ہو سکیں گی جبکہ والدین میں خود موجود ہوں۔ زندگی کے تین حصے ہیں۔ اوائل عمر کا حصہ جلد جلد نشو ونما اور بڑھنے کا ہے۔ اسکے بعد جو زمانہ آتا ہے وہ معتدل زندگی کا ہے اس کے بعد عمر کا آخری حصہ ہے جس میں تنقیص اور زوال شروع ہو جاتا ہے۔ اس سے بدیہی ظاہر ہو جائے گا کہ جب والدین کا نشوونما اچھی طرح مکمل نہین ہوا یا یہ کہ اُن کی عمر خود ایسی ہے کہ زوال شروع ہو چکا ہے تو دونوں حالتوں میں بہترین قوی کا بذریعہ تناسل بچوں میں ودیعت ہونا ناممکن ہے۔ تندرست و توانا اور ہر طرح سے بھرے پُرے بچے پیدا ہونے کا صرف وہی زمانہ ہے کہ جب والدین کا بھرپور عالم شباب ہو۔ ڈاکٹر مینفیز اپنی کتاب ٹرنیس مشن آف لیف میں لکھتے ہیں کہ "بڑی عمر میں منی میں طبعی تغیر واقع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اس میں قوت تولید کم ہوتے ہوتے سلب ہو جاتی ہے اور آخر کار اسکا عمل معدوم ہو جاتا ہے۔ سپرمے ٹوزوآ (حیوانات منویہ) جن کا سر مخروطی اور جسم لمبا اور دُم ہمیشہ تھرتھراتی رہتی ہے بڑی عمر میں جاکر اُن کے جسم پچھلے حصے کے جھڑ جانے سے صرف مدور سل رہ جاتے ہیں جن میں بالذات متحرک ہونے کی طاقت باقی نہیں رہتی۔ ضعف پیری کے ساتھ انحطاط رجولیت لازم ہے جو لاعلاج بات ہے لہذا اس سے بحث بیسود ہے۔" ڈاکٹر ایکٹن کہتے ہیں "کہ نسل چوپایہ کے پیشہ ور لوگ بڈھے نر و مادہ کی اولاد نہیں لیتے اور مویشی کی عمر کئی طرح سے معلوم کر لیتے ہیں مثلاً آنکھوں کے اوپر کے گڑھے اور دھسی ہوئی آنکھیں سینگوں

کی لمبان خود عمر رسیدہ ہونے کی علامتیں ہیں۔ گھوڑوں کے تاجر دانتوں سے
عمر خوب پہچانتے ہیں۔ اور جہاں انہوں نے عمر سے اُترا ہوا جانور دیکھا تو
کبھی نہیں لیتے کیونکہ وہ نہ محنت کی تاب لاسکتا ہے نہ اوس سے اچھی
نسل چلے گی۔ مجھے اس بات کا تجربہ ہے کہ بڈھے آدمی دواؤنکی بدولت
کچھہ دنوں تک اپنی قوت کو سنبھال لیتے ہیں اور ایسے آدمیوں کے بچے
بھی ہوجاتے ہیں لیکن تجربہ بتلا رہا ہے کہ اس زمانہ کی اولاد کی زندگی
معرض خطر میں رہتی ہے اور وہ ضرور کمزور نحیف الجثہ اور مضمحل ہوتے ہیں
اُن میں وہ چونچالی نہیں رہتی جو جوانی کی اولاد میں ہوتی ہے۔ بہت سے
تو شروع ہی سے ناقص الخلقت کمزور دل اور لٹکے ہوئے ہاڑکے
ہوتے ہیں۔ اُن کے دماغی قویٰ مکمل نہیں ہوتے اور وہ بڑی عمر میں
پہونچکر دماغی اور عصبی شکایتوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ اس لیئے لازمی
طور پر یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ بڑھاپے کی اولاد کم جیتی ہے جس کی آئے دن ہمکو
مشاہدات سے تصدیق ہوتی رہتی ہے۔

جن لوگوں نے بڑھاپے میں شادی کی ہے اُن کی اولاد کو دیکھو کس کام
کی ہے۔ میرے دیکھنے میں تو بدترین نمونہ اولاد کا معلوم ہوتی ہے۔ بچپنے
میں ہمیشہ مریل۔ بھنکتے ہوئے روگیلے اور جھولتے رہے۔ جوانی میں مانجھا
ڈھیلا۔ جلد بڈھے ہونے والے اور جلد مرنیوالے"

ڈاکٹر گارڈنر کہتے ہیں "بڑھاپے کی اولاد جس کو دیکھو اُن کے چہروں
پر تازگی اور شگفتگی نہیں ہوتی جھر کٹ اور مرجھائے ہوئے ہوتے ہیں برخلاف

اس کے جوانی کی عمر کی اولاد ملا کر دیکھو کہ اسی عمر میں وہ کیسے تندرست اور توانا گول گول ہشاش بشاش اور گلگوتھنا سے ہوتے ہیں۔ بڑھاپے کی اولاد جوں جوں بڑھتی جاتی ہے اُن کی شکل صورت سے خود بخود ضعف قویٰ اور پیری اسطرح نمودار ہوتی ہو کہ لوگ انگلیاں اُٹھاتے ہیں اور دنیا بھر جانتی ہے کہ جیسا بیج ویسا پودا۔ بڑی بوڑھیاں کہتی ہیں کہ ایسے بچے کی وہی کہاوت ہے کہ جوان کندھوں پر بڑھا سر۔ ایسی رذیل نسل سے کیا توقع کیجا سکتی ہے کہ وہ زندگی کے تمام مراحل طے کر کے بڑھاپے کی شکل بھی دیکھ سکیں گے۔ بڑھاپے کی اولاد کے نتائج پر غور کرنیسے ہم کو بشتر معلوم ہوا کہ وہ کمزور Torpid (مجہول) Lymphate (مادہ لعابی)۔ Scrofulous (مادۂ خنازیر) سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں اور ایسے بچوں کی عمر ہمیشہ کوتاہ ہوتی ہے۔ یہ سب خرابیاں اسوجہ سے ہیں کہ منی میں تروتازگی باقی نہیں رہتی مرد میں اس عمر میں وہ قوت باقی نہیں رہتی جس سے وہ اچھا تخم بہم پونہچا سکے اور جب یہ نہیں تو ممکن نہیں کہ بچے قوی اور تندرست پیدا ہوں۔ جو بچہ کسی عورت کو ایسے زمانے میں پیدا ہو جب کہ اُسکی حالت عنقریب تبدیل ہو نیوالی ہو یعنی معمول بند ہونے کے چند روز قبل یا کسی ایسے مرد سے پیدا ہو جو ادھیڑ ہو جس کے نشو و نما کا زمانہ گزر چکا ہو تو وہ ضرور ناقص الخلقت پیدا ہوگا اور ایسے والدین کی اولاد ہوگا جن کی بہار جوانی گزر کر مرجھا گئی ہے اور ایسے ماں باپ خود تندرست بچے کی سنبھال بہ مشکل کر سکتے ہیں چہ جائیکہ

ایک روگی مریل بچہ اُنکے پالے پڑے جسکے لیئے بہت محنت اور دردسری درکار ہے۔

خداوند تعالیٰ ادھیڑ عمر میں مرد کو تولید سے اور عورت کو استقرار سے کیوں محروم کردیتا ہے اس کی وجہ ظاہر ہے کہ خداوند تعالیٰ نے ماں باپ پر اولاد کی پرورش اُسوقت تک لگادی ہے جبتک بچہ خود اپنے پیر پرزے درست کرے اور اس قابل ہو جائے کہ اپنے آپ کو سنبھال سکے پس جو شخص بڑی عمر میں جاکر باپ بنتا ہے تو بہت کم توقع ہے کہ وہ اُس وقت تک جی سکے جبتک کہ بچے بڑے ہوں۔ ایسے باپ کی اولاد اکثر شروع ہی سے روگیلی اور کمزور ہوتی ہے اور اسوجہ سے زیادہ پرداخت کی محتاج ہوتی ہے اکثر یتیم ہو جاتی ہے یا یہ کہ ایسے باپ کے پالے پڑتی ہے جو اُن کی پرورش اور تعلیم کا معقول بندوبست نہیں کرسکتا جو کہ ہر باپ کا بڑا فرض ہے۔ یہی وہ بچے ہیں جن کی خلقی کمزوری اُن کو زیادہ تر نگرانی اور پرداخت کا محتاج رکھتی ہے۔

بیشتر دیکھا گیا ہے کہ وہی جوان اور اپنی سنبھال کے قابل ہونے کے قبل دُنیا میں بے یارومددگار رہ جاتے ہیں۔ پس والدین کی سخت غلطی ہے کہ وہ دنیا میں ایسے بچے پیدا کردیں جن کی وہ عمر طبعی کے لحاظ سے پرداخت نہ کرسکیں اور اون کو دُنیا میں ایسے وقت منجھدار میں چھوڑ جائیں کہ وہ بیچارے ابھی اس قابل بھی نہوں کہ خود جان جوان ہو کر اپنی خود مختارانہ زندگی بسر کرسکیں لیکن شادی کا صرف ایک ہی منشا نہیں

ہے کہ نسل انسانی کی توقیر کی جائے بلکہ خداوند کریم نے شادی کے فریضہ
کے ساتھ یہ بھی مقدر فرما دیا ہے کہ دو افراد جنکا جوڑا ملایا جاتا ہے وہ
آپس میں بہ اطمینان خوشی سے مل جلکر زندگی بسر کریں۔ اگر یہ بات ہمارے
مدنظر رہے تو پھر وہ اعتراضات جو ادھیڑ عمر کی شادی پر کیئے جاتے ہیں
سب بے بنیاد معلوم دیں گے اور ایک شخص جسے متاہلانہ زندگی کا لطف مل
چکا ہے اور جسے بیوی جیسی رفیق اور ہمدرد ساتھی سے سابقہ پڑ چکا ہے
جو سارے گھر کی رونق تھی لیکن جو بدقسمتی سے اپنی بیوی کے مرجانے
سے تن تنہا رہ گیا ہے وہ اگر اپنی عمر کی مناسبت سے کوئی اچھی سی بیوی
ڈھونڈ لے تو ایسا شخص ضرور ہمدردی اور استحسان کا مستوجب ہے۔
لیکن مشکل وہاں آن پڑتی ہے جہاں کہ شادی محض عیاشی کے خیال
سے کی جائے اور دوسری باتوں کا کچھ خیال ہی نہ رکھا جائے وہاں صرف
پیلی چمڑی اور جوانی پر نظر رہتی ہے۔ اور نباہ اور مناسبت عمر و مذاق
و دیگر حالات سے کچھ بحث نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر ڈنی اپنی کتاب
What women should know (عورتوں کو کیا جاننا چاہیئے)
میں لکھتے ہیں کہ "اس بات کے اظہار کی کچھ ضرورت نہیں ہے کہ
جب کبھی بڈھے اور جوان کا جوڑا نظر پڑ جاتا ہے تو اکثر لوگ اسے
نفرت سے دیکھتے ہیں۔ ایسا جوڑ عمدہ اخلاق اور عمدہ مذاق کے ضرور
خلاف ہوتا ہے۔ ایسے جوڑے میں یقیناً کبھی بے ریا اور خالص محبت
ہو نہیں سکتی اور اگر کوئی نوجوان عورت خود بخود کسی معمر شوہر کو پسند کر لے

تو یقین جانیئے کہ وہ ایک کسبی سے بھی بدتر ہے اور وہ لوگوں کی نگاہ میں
اپنے کو ذلیل اور حقیر کرتی ہے۔ جو شادیاں عمر کی مناسبت سے ہوتی ہیں
وہاں اس بات کی توقع ہوتی ہے کہ رفتہ رفتہ دونوں گھل ملجائیں گے اور
اُن کے عادات و اخلاق میں توافق پیدا ہو کر دونوں جس طرح دنیا کے
سامنے زن و شو ہو گئے ہیں دل سے بھی الفت اور محبت میں جکڑ جائینگے
لیکن اگر عورت جوان ہو اور شوہر بڈھا تو پھر اس آخری نتیجہ کی امید رکھنی
فضول ہے کیونکہ اُن میں کبھی رجحان و میلان طبع اور مذاق سلیم ایک منٹ
کے لیئے بھی نہیں ہو سکتا اور ضرور وہ پھٹے پھٹے رہیں گے۔ جب کبھی
ایسا بے ڈھنگا جوڑا دیکھو تو ضرور ایک طرف تو حُسن صورت کا سبب ہو گا
اور دوسری طرف تمول کی چاٹ ہوگی۔ ایک کو اچھی صورت کا جنون ہے
تو دوسرے کو دولت کا خبط۔ ڈاکٹر لوئیس نے اپنی کتاب Chastity
(پاکبازی) میں اپنا ایک خط نقل کیا ہے جو انھوں نے ایک چھیاسٹھ
سالہ عمر کے متمول شخص کو اُسوقت لکھا تھا جبکہ وہ ایک جوان لڑکی سے
شادی کرنے والا تھا۔ چونکہ ایسی صورتیں آئے دن پیش آتی رہتی ہیں لہذا
ہمارا اُس خط کو نقل کر دینا کچھ بیموقع نہ ہوگا۔ وہو ہذا۔

جناب من۔ اس میں شک نہیں کہ آپ میرے اس عریضہ
کو داخل گستاخی سمجھیں گے۔ لیکن بلحاظ سچی ہمدردی کے میں اس تحریر
سے باز نہیں رہ سکتا۔ آپ کا سن شریف چھیاسٹھ سال کا ہے اور
آپ کی منگیتر خیر سے اٹھارہویں میں ہے۔ آپ بفضل خدا امیر ہیں وہ

جوان اور خوبصورت ہے۔ آپ اُس لڑکی سے اسی غرض سے شادی
کرتے ہیں جس غرض سے کہ ایک ترک نے ایک خوبصورت گرجن کو
خرید لیا تھا آپ اُس کی موہنی صورت پر لٹو ہیں اور وہ آپ کی دولت پر
مرتی ہے۔ کیوں میں نے کیسے پتہ کی بات کہی ہے ؟ اگر آپ کا عمدہ اور
عالی شان محل گاڑیاں اور بنک کا حساب نہ ہوتا تو انصاف کیجئے کہ کیا
وہ آپ سے کبھی شادی کرتی ؟ اور اگر ایسا آپ کا خیال ہے کہ اُسکی
خواہش سچی محبت کی وجہ سے ہے تو ضرور آپ سخت مغالطہ میں پڑے
ہیں۔ وہ سوائے آپ کی دولت کے اور کسی چیز پر نہیں گری ہے۔ ورنہ
آپ میں کون سی انوکھی بات ہے ؟ فرض کیجئے کہ اگر وہ بجائے اٹھارہ
برس کی لڑکی ہونے کے پچاس برس کی بڑھیا ہوتی اور آپ سے دس
گونہ زیادہ عقلمند اور سمجھ دار ہوتی اور آپ کو دل وجان سے چاہتی بھی اور
بجائے ایک خوش وضع خوبصورت لڑکی کے لٹکے ہوئے گوشت اور
جھریاں پڑے ہوے چہرے کی عورت ہوتی تو کیا آپ اُس سے شادی
کرتے ؟ ہرگز نہیں۔ درحقیقت آپ کو کسی ہمدرد اور سچے رفیق اور ہمدم۔
ناصح مشفق اور سچ مچ کے جوڑے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ آپ کی
حالت اُسی تُرک کی سی ہے جو ایک توڑا روپیوں کا لیکر بازار میں ایک
سب سے خوبصورت گرجن کو خریدنے جاتا ہے۔ یہ آپ کی خوش نصیبی
ہے کہ پہلی بیوی سے آپ کے کوئی بچے نہیں ہوئے ورنہ اور مصیبت کا
سامنا ہوتا۔ میں نے ایسے لوگ بھی دیکھے ہیں جو باوجود پیرانہ سالی کے

ایک جوان بیوی کر لاتے ہیں اور اوسکو ایسے گھر کی مالکہ بناتے ہیں جس
میں لڑکے اور لڑکیاں خود اُس کی عمر سے بڑے موجود ہوتے ہیں ایسی
حالت میں ضرور جوتیوں میں دال بٹتی ہے۔ جوان اولاد نئی ماں کی حکومت
کو تسلیم نہیں کرتی اور سارے گھر میں دو عملی لڑائی جھگڑوں اور بدمزگی کے
سوائے کچھہ نظر نہیں آتا۔ ایسی جوان عورت کو سوائے تمہاری دولت کے
اور کسی بات کی تاک نہیں رہتی۔ اوس پیر فرتوت کی حالت پر غور کرو جو
ایک کمسن چھوکری کو ایسے خاندان کی سرپرست اور سر دھری بناتا ہے
جس میں جوان جوان بلکہ کد خدا لڑکے لڑکیاں موجود ہیں جو دنیا کے نشیب
نشیب و فراز سے واقف ہیں وہ کیسی کچھہ اپنے باوا کی حماقت پر متاسف
ہوں گی۔ کیا اس سے بڑھکر اور کوئی شرمناک اور افسوسناک حالت
خیال میں آسکتی ہے۔ بڈھے مرد کی شادی جوان عورت سے صریح
قانون فطرت کی خلاف ورزی ہے اور پھر جگ ہنسائی کا تو کچھہ کہنا ہی
نہیں اور اگرچہ بڈھے مرد کی جورو گلے کا ڈھولنا مشہور ہے اور بڑے
میاں بہت کچھہ للو پتو کرتے ہیں لیکن اکثر آگے چلکر سوائے ناامیدی اور
ناراضی کے کچھہ نتیجہ نہیں ہوتا اور ایرے غیرے جو آوازے توازے کستے
اور فقرہ چست کرتے ہیں وہ گھاتے میں ہے۔"

اس میں شک نہیں کہ ڈاکٹر لوئیس نے کچھہ اوٹھا نہیں رکھا اور کھلم

ہمارے ملک میں ایک کہاوت مشہور ہے بچوں کی شادی ماں باپ کی خوشی جوانوں کی
شادی دولہا دلہن کی خوشی بڈھوں کی شادی پاس پڑوسیوں کی خوشی۔ اور یہ بھی کہاوت ہے
کہ جوان کی جورو پاؤں کی جوتی بڈھے کی جورو ہاتھہ کی طوطی ۔ ۱۲

کھلا ستائی ہیں لیکن یہ بمقابلہ اوس بیباکی اور سفاکی کے کچھ بھی زیادہ نہیں
ہے جہاں بڑھاپا اور بڑھاپے کی ناتوانی کو جوانی اور بہار سے ادغام کیا
جاتا ہے جہاں ایک پیر فرتوت جو قبر میں پاؤں لٹکائے بیٹھا ہے ایک
نوخیز حسین اور خوبصورت لڑکی سے جس کو خدا نے اسی غرض سے
دلکش اور دلفریب بنایا ہے کہ اوسکا کوئی جوڑا اوسی کی عمر کا اوسی کے لگ
بھگ سے ملے۔ وہ غریب اپنی بدنصیبی سے اس بڈھے کے پالے پڑی ہے
اگر اس بڈھے سے زیادہ کوئی قابل ملامت ہیں تو وہ اوس لڑکی کے
والدین ہیں جو زبردستی اپنی لڑکی کو صرف دولت کے لالچ میں آکر دیدہ و دانستہ
کوئیں میں دھکا دیتے ہیں اور طرفہ یہ ہے اگر لڑکی ناراض بھی ہو تو بھی اِن
کی بھانویں نہیں ہوتا اور زبردستی کھینچ تان کر پھنسا ہی دیتے ہیں۔ بڈھے
آدمیوں کی شادی پر ڈاکٹر ہینفیز لکھتے ہیں کہ "جس گھرانے میں صاحب اولاد
ماں یا باپ دوبارہ شادی کرنی چاہتے ہوں خصوصاً جن کے آگے ایسی
اولاد ہے جو ابھی اُن کی پرورش سے مستغنی نہیں ہے اور اُنہیں کی
زیر پرورش ہے تو ایسی حالت میں ہمیشہ اپنے بچوں کے حالات کا
کا خیال مقدم رہنا چاہیئے اور اُن کی بہبودی اور عاقبت کی طرف سے ہرگز
مُنہ نہ موڑنا چاہیئے پہلی شادی کی اور بات ہے۔ اُس وقت دونوں
چھڑے چھانٹ ہوتے ہیں۔ اور صرف دونوں کو اپنی اپنی خوشی مدنظر
ہوتی ہے لیکن بیوہ اور رنڈؤں کی حالت تو اس سے بالکل جدا ہوتی
ہے۔ اکثر عورتیں سوکنوں کے بچوں پر قیامت توڑ مارتی ہیں اور

باپ نئی بیوی کے پیچھے ایسے گرفتار ہوتے ہیں کہ وہ اُن مظالم کو روا رکھتے ہیں اور آنکے دیگر معصوموں کا خون کر ڈالتے ہیں اور زبان نہیں ہلاتے

حکم جورو جی بہ از حکم خداست

انچہ جورو جی بگوید آں رواست

اسیطرح اگر کوئی عورت اپنے ساتھ بچہ لائے تو سوتیلے باپ کے ہاتھ سے اُس بیچارہ کی مٹی پلید ہوتی ہے۔ ایک تجربہ کار ڈاکٹر کا مقولہ ہے کہ "جوں جوں عمر بڑھتی جائے ہم بستری بھی اُسی طرح کم ہوتی جانی چاہیئے خصوصاً جبکہ اُس کے بعد ناتوانی اور سستی بھی محسوس ہو۔ اگر وسط عمر میں کوئی شخص اپنی بیوی سے عرصہ تک الگ رہے یا یہ کہ بیوی مرجائے سے اسے رکا رہنا پڑے تو پھر دوسری شادی کر کے اگر پھر سلسلہ قایم کیا جاتا ہے تو اس میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے" ایک دوسرے حکیم کا مقولہ ہے کہ مجھے اس بات کا پورا تجربہ ہوا ہے کہ جن لوگوں نے جوانی میں شادی کی ہے اور بہ تقاضائے عمر اُسی مناسبت سے مباشرت میں زیادہ وقفہ دیتے جاتے ہیں ایسے لوگ کبھی نقصان نہیں اُٹھاتے برخلاف اس کے وہ لوگ جو کئی کئی برس سے رنڈوے ہو گئے ہیں یا یہ کہ نوکری ملازمت یا کسی اور سبب سے عرصہ دراز تک اپنی بیوی سے علیحدہ رہے ہیں اور وہ اس زمانہ میں بالکل محتاط بھی رہے ہیں اور وہ یکایک دوسری شادی کر کے یا گھر پر لوٹ کے ایکدم سے بہ کثرت ہم بستری شروع کر دیتے ہیں تو اُن کو انواع واقسام کے امراض اعضای تناسل

پیدا ہوجاتے ہیں کیونکہ اتنے عرصہ تک سکون رہنے کے بعد اُن کے نظام عصبی پر جو بیکا یک بار پڑتا ہے تو طبیعت اسکی تاب نہیں لاسکتی سخت مضر ہوتا ہے خصوصاً اُن لوگوں کو جن کے قوی پہلے سے بھی کمزور ہوں۔ لیکن اِس بارے میں ایک اور ضروری بات بھی قابل لحاظ ہے۔ صرف یہی نہیں کہ بڑھاپے کی شادی سے اولاد کمزور اور ناقص پیدا ہوتی ہے اور بڈھے اور جوان کے جوڑے سے انواع واقسام کے نقصانات کو بھگتنا پڑتا ہے بلکہ جہاں مرد کی عمر بہت زیادہ ہو اور عورت بالکل جوان ہو وہاں یہ بات دوسری ہے کہ عورت خود سمجھدار ہو اور شوہر کی عمر و حالات سے باخبر ہو کر وہ خود کنارہ کشی کرتی رہے اور قدم پھونک پھونک کر رکھے اور کبھی کبھار مقارنت کا اتفاق اگر ہوجاوے تو البتہ کچھ ہرج نہیں اور بُرے نتایج سے بچاؤ ہو سکتا ہے لیکن جہاں شوہر کو ذرا بھی تامل اندیشی نہیں ہے اور وہ کبھی اِس بات کا خیال نہیں کرتا کہ کثرت تعلق سے کیسا بھاری نقصان پونہچتا ہے اور او ہا دُھند اِس بلا میں گرفتار ہوجاتا ہے تو ایسے شخص کی نسبت سخت اندیشہ ہے کہ وہ انواع واقسام کی ایسی شکایتوں میں مبتلا ہوجاوے گا جس کی فہرست طول طویل ہے۔ بہت سے لوگوں نے گو وہ دیکھنے میں تو سمجھدار ہیں مگر اِس طرف کچھ خیال نہ کیا اور ادھیڑ عمر میں شادی کرکے انواع واقسام کے عوارض اور دماغی اور اعصابی کمزوری میں مبتلا ہو گئے۔ ڈاکٹروں نے تجربہ سے کہا ہے کہ ایسے لوگوں کو چند ماہ یا چند سال کے بعد ضعف دماغ کی شکایت اِس طرح

چپ چپاتے شروع ہوجاتی ہے کہ خبر بھی نہیں ہوتی اسطرح
اپنے پاؤں پر آپ کلھاڑی مارکر برباد ہوجاتے ہیں۔ ادھیڑ عمر کے لوگوں
پر کثرت مجامعت کا کیا اثر ہوتا ہے ڈاکٹر ایکٹن کی ذیل کی تحریر سے واضح
ہوگا۔" بعض صورتوں میں خفقان اور مالیخولیا تک نوبت پونہچ جاتی ہے
اور بعض جگہہ ضعف معدہ اور آگے چلکر بڑی عمر میں رعشا راسترخار فالج
Paraplegia یعنی صرف دھڑ کا رہ جانا آن دباتا ہے اور اُسکے
ساتھ انواع و اقسام کی شکایتیں بڑھتی چلی جاتی ہیں جو ایسے امراض کا
لوازمہ ہیں۔ پہلے پہل اوائل زمانہ میں تو صرف کمزوری اور نقاہت اور
سستی معلوم دیتی ہے لیکن بڑھتے بڑھتے اس نوبت پر پونہچ جاتے
ہیں جسکا ذکر اوپر کیا گیا اور ایسے وقت میں علاج سے سوائے اسکے کہ
مرض میں کچھہ خفت یا سکون ہوجائے کوئی معتدبہ فائدہ نہیں ہوسکتا۔ مجھے
روز بروز اپنے تجربہ سے اس بات کا تیقین ہوجاتا ہے کہ دماغ کی ہر قسم
کی شکایتیں جو بڑی عمر میں لاحق ہوتی ہیں اُن کی جڑ یہی خرابی ہے۔ اعصاب
پر ایسی حالت میں بار ڈالا جاتا ہے کہ وہ سہار نہیں سکتے اسلئے ہر ڈاکٹر

لے Softening of the Brain تلینت الدماغ۔ دماغ کا نرم پڑ جانا اکثر
کمزور اور بوڑھے اشخاص میں یہ مرض ہوتا ہے۔ سر میں تھوڑا بہت درد رہتا ہے
خاصکر پیشانی پر کبھی آنکھوں کے سامنے اندھیرا آجاتا ہے ہوش و حواس میں فتور پڑجاتا ہے۔
مریض بچوں کی سی باتیں کرنے لگتا ہے اُسکی ہمت پست اور مزاج چڑچڑا ہوجاتا ہے۔ ذراسی تکلیف سے
رو پڑتا ہے ہاتھہ پاؤں میں چیونٹیاں سی رینگتی محسوس ہوتی ہیں بعض دفعہ ہاتھ پاؤں سن ہوجاتے ہیں اور اکثر ع

ع غفلت اور غنودگی رہتی ہے۔ از مخزن حکمت ۱۲

کا فرض ہے کہ ادھیڑ عمر کے لوگوں کو خوب جتلا دے تاکہ کوئی شخص عالم نادانستگی میں اپنی قیمتی جان کو ضائع نہ کرے۔ جو لوگ بڑھاپے میں ایسی جگہ شادی کر بیٹھتے ہیں جہاں عمر یا دوسرے اعتبار سے کوئی ناسبت نہیں ہوتی اور جب مرد دولت مند ہوتا ہے اور بیوی جوان تیچر کی طرف سے خود اس غیر فطری فعل کا معاوضہ ملجاتا ہے کہ اولاد جو پیدا ہوتی ہے اسکی نسبت چہ میگوئیاں ہونے لگتی ہیں۔ گھروں میں ناگفتہ بہ فسادات بڑھ جاتے ہیں۔ جس بات میں دیکھو مخالفت عمر۔ مزاج۔ طرز ماند و بود عادات مذاق۔ سب متغایر۔

ایک سمجھدار جوان لڑکی جس کی عمر اٹھارہ سال کی تھی آسے اُس کے والدین ایک بڈھے سے شادی کرنے پر مجبور کر رہے تھے کیسی سچی بات اُس نے کہی کہ " میں حیران ہوں کہ میں اُسے لیکر کیا چاٹوں گی اور وہ مجھے پاکر کیا اجاڑ ڈالے گا؟" اگر قواے جسمانی اور طاقت کو دیکھا جائے تو بے جوڑ شادی کا نتیجہ ظاہر۔ جہاں ایک نوجوان اٹھتی ہوئی جوانی کی ترو تازہ کھنچی کھنچائی تندرست لڑکی ایک معمر و سن رسیدہ سنتاسے آدمی کے ساتھ جوت دیجاے تو کیا ہوتا ہے؟ ہوتا یہ ہے کہ لڑکی بیچاری کی زندگی تو یقیناً موت سے بدتر ہے اور بڑھاپے میں جنکو یہ بڑہ بھس سوجھا ہے اُنکا حشر یہ ہوتا ہے کہ رہی سہی طاقت بھی سلب ہو کر بس خالی ڈھانچ رہ جاتا ہے اور چند روز جو زندگی کے باقی تھے وہ بھی اسکی نذر ہو جاتے ہیں۔ اس لئے معمر آدمیوں کو ٹھنڈے دل سے غور اور تامل کرنا چاہیئے

سلہ زن جوان را اگر تیرے در پہلو نشیند بہ از ان کہ پیرے

کیونکہ کسی کی بھلی چنگی جان وبال میں ڈالنا خواہ وہ مرد ہو یا عورت خونِ ناحق کا وبال اپنے سر پر لینا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ فی زمانہ لوگ ایسی حرکات کے مرتکب ہونے سے اپنی موت نہیں مرتے بلکہ زبردستی موت کو بلاتے ہیں اور جو قویٰ معمولی رفتار سے ساٹھ ستر برس تک مکتفی ہوتے اُنکو اس طرح بے وقت اور جلد صرف کر کے ہاتھ پر ہاتھ دھر کر روتے ہیں۔ جب کہیں ایسا اتفاق ہو کہ میاں بڈھا اور بیوی جوان تو نااتفاقی ایک طرف جھم جھٹا اور طلاق کی نوبت پونہچتی ہے اور بعض جگہ توھیان جاتی رہتی ہے میاں بڑھاپے کے سبب سے اپنی نوجوان بیوی کی خواہشات کی تکمیل سے قاصر رہتا ہے اور ضرور ہے کہ وہ خود اپنی اس کوتاہی کو معلوم کر کے ہمیشہ شرمندہ ملول اور پشیماں رہے اور بیوی کی نظروں سے بھی گر جاوے دنیا میں طرح طرح کے نقصانات ہوتے ہیں جن میں کبھی غلطی کو دخل ہوتا ہے کبھی بدقسمتی اور سوء تدبیر کو اور دلکو اپنی بدنصیبی کے افسوس کے ساتھ شومی بخت اور برگشتگی تقدیر کا سہارا بھی رہتا ہے۔

شکست و فتح مقدر سے ہے ولے اے میرؔ
مقابلہ تو دلِ ناتوان نے خوب کیا

کہنے سننے سے دل ٹھنڈا ہوتا ہے اور لوگ بھی ایسی غیر اختیاری مصائب پر اظہار افسوس اور ہمدردی کرتے ہیں لیکن اُس شخص کی مصیبت کو دیکھا چاہیئے جو بیچارہ اپنے کرتوت سے نامرد ہو گیا ہے

اور وہ مارے شرم کے کسی کے آگے اپنا دکھ درد کہہ بھی نہ سکتا ہو کہ اپنا گھٹنا کھو لیئے اور آپ ہی لاجوں مریئے پس سوائے اسکے کہ وہ گھٹ گھٹ کر مر جائے اور کوئی چارہ نہیں۔

شرح ایں قصۂ دل سوز نہ گفتن تا کے
سوختم سوختم ایں راز نہفتن تا کے

بارھواں باب

آنے والی زندگی

انسان جو عمر ختم کر چکتا ہے — خوش ہو چکتا ہے آہ بھر چکتا ہے
فانی دنیا کا دیکھ لیتا ہے رنگ — زندہ جو رہا وہ بھی تو مر چکتا ہے

جس شخص نے پینتالیسویں سال میں قدم دھرا اس کے لیئے آئندہ زندگی کے میدان میں قدم دھرنا ایک مہتم بالشان کام ہے۔ جس طرح بچپنے کے حالات پر سے جوانی کا اندازہ ہوتا ہے۔ اسی طرح اس عمر کا جسے بڑھاپے کی جوانی سے تعبیر کرتے ہیں اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ آئندہ چلکر یہ شخص کیا ہونے والا ہے یعنی اسکی

باقی ماندہ زندگی کیونکر بسر ہوگی۔ یہی زمانہ ہے جب ہر شخص کو اس بات کا فیصلہ کر لینا چاہیئے کہ چند سال جو اُس کی زندگی کے اور باقی ہیں آیا وہ کمزوری۔ پیرانہ سالی۔ بے کاری اور کاہلی میں بسر ہوں گے یا وہ اس عرصہ مدت میں چڑچڑا مخبوط الحواس اور سب سے الگ تھلگ ہو کر اپنی زندگی کے دن کاٹے گا یا باقیماندہ زندگی کے دن ہنسی خوشی اور صحت اور تندرستی اور دنیا کے لیئے مفید و بکار آمد بنکر گزارنا چاہتا ہے اور آیا وہ خوش مزاجی اور خوش اخلاقی سے لوگوں سے برتاؤ کرے گا اور لڑکوں میں لڑکا اور جوانوں میں جوان اور بڈھوں میں بڈھا بنکر رہے گا اور ہر شخص سے ہمدردی اور استمالت کرے گا اور آیا خود اُسکی زندگی اُس کے لیئے وبال جان ہوگی یا دوسروں کے لیئے ایک نعمت غیر مترقبہ اور وجہ مغتنم۔ پس آئندہ چلکر وہ کیا ہوگا منحصر ہے اُسکے خیالات طرز اور اصول زندگی پر۔ تھوڑے دن ہوئے کہ ایک جوان لڑکی کے پاس ایک بڑھیا لیڈی بیٹھی ہوئی باتیں کر رہی تھی جس کا سر سفید گالا ہو گیا تھا جب وہ چلی گئی تو لڑکی نے اپنے ایک نوجوان دوست سے جو وہاں بیٹھا ہوا تھا کہا کہ اگر میں بڑھاپے میں ایسی ہوں جیسے کہ یہ لیڈی مہذب شریف خوش مزاج۔ خوشگو ہے تو مجھے کبھی بڑھاپے کا افسوس نہ ہوگا" نوجوان نے مسکرا کر کہا کہ اچھا اگر تم اِس طرح کی بڑی بی ہونا چاہتی ہو تو بہتر ہے بسم اللہ ابھی سے اُسکا انتظام کر چلو۔ اِس طرح تہذیب و اخلاق میں ڈھل جانا ایک دو دن کا کام نہیں ہے بلکہ برسوں کی کوشش

اور مداومت سے کے بعد انسان اِن صفات حسنہ پر قادر ہوتا ہے کہ طبیعت ثانیہ ہوجاے۔ اگر تم دنیا میں اپنی ایسی تصویر چھوڑنا چاہتی ہو تو بہتر ہے کہ ابھی سے رنگ آمیزی شروع کردو" یہ جواب نہایت دانشمندانہ اور برجستہ تھا۔ ہر پینتالیس سالہ شخص درحقیقت اپنی زندگی جس طور پر گزار رہا ہے گویا وہ اپنی آیندہ تصویر کے لیئے رنگ طیار کر رہا ہے جس سے اُس کی عمر کے آخری دنوں کا خاکہ ابھی سے طیار ہوتا ہے۔ ہر پینتالیس سالہ عمر کے شخص کو ضرور ہے کہ اپنی آیندہ زندگی کے تمامی عقلی۔ جسمانی اور اخلاقی طریقے ابھی سے منضبط کر لے۔ اگر اُس کے دل میں یہ خیال جم گیا ہے کہ اب بڑھاپے میں کرنا ہی کیا ہے بس لکھنے پڑھنے کے مشغلہ کو ترک کرو۔ بہت پڑھ چکے اگر وہ اپنے قواے جسمانی کو بیکار اور معطل رکھکر برباد کرتا ہے اگر وہ دُنیا کی تمام دلچسپیوں کو چھوڑکر گوشۂ تنہائی میں بیٹھ گیا ہے نہ کسی سے ملتا ہے نہ کسی کا آنا جانا پسند کرتا ہے تو وہ نہ صرف اپنے واسطے تکلیف اور مصیبت کا ذخیرہ جمع کر رہا ہے بلکہ دوسروں کے لیئے بھی وبال جان ہوجاے گا۔ چانسی ڈی پیو پرزیڈنٹ نیو یارک ریورڈیل روڈ جو ایک نہایت قوی الجثہ آدمی ہیں اور پورے پچیس برس اس کمپنی میں نوکری کرچکے ہیں لکھتے ہیں کہ "میں اُن لوگوں کے حالات کو جو میرے ساتھ تھے اور جو تباہ اور برباد ہوگئے مدتوں غور سے دیکھتا رہا۔ میرا خیال ہے کہ مختلف مشاغل رکھنے کے سواے کوئی عمدہ تدبیر وقت کے مصروف رکھنے کی نہیں ہے اور جب تک کچھ تفریح اور دل بہلانے

اور بوجھ ہلکا کرنے کی فکر نہ کی جائے تو یقیناً آدمی تباہ ہو جائے گا۔ مجھے
تاش یا ہار جیت کے کھیلوں کا شوق نہیں اور پہلے پہل رات کو بھی دن
کا بچا کھچا کام کر کے وقت کاٹ دیتا ہے لیکن اس سے نتیجہ یہ ہوا کہ
مجھے بیخوابی اور زیادہ پریشانی شروع ہوگئی اور دماغ پر زیادہ بار پڑنے
لگا۔ اس لیئے کاروباری آدمی کے لیئے ضرور ہے کہ وہ اپنے مقررہ کام
سے فراغت کر کے کوئی جدید مشغلہ ایسا نکالے جس میں دل کی فرحت
ہو۔ لیکن پینتالیس برس کے عمر کے شخص کے لیئے وہ کون سے مشاغل
ہیں جو اُسے اختیار کرنے چاہئیں اس کا فیصلہ زیادہ تر اس بات پر منحصر
ہے کہ وہ پہلے سے کیا کام کیا کرتا تھا اس کے روزانہ مشاغل کیا رہے
ہیں۔ اسکی مالی حالت کیسی ہے اس کے خانہ داری اور میل جول
کے تعلقات مذہبی مشاغل کیسے رہے ہیں۔ وہ لوگ بھی جو پیدائشی
طور پر قوی الجثہ نہیں ہیں اگر محتاط رہیں ورزش کریں اور کسی نہ کسی عمدہ
مشغلہ میں وقت گزاریں تو وہ ضرور اسّی برس تک یا اس سے بھی زیادہ
صحیح و سلامت زندہ رہ سکتے ہیں ایسے کہ نہ اُن کی نظر موٹی پڑے گی
اور نہ اُن کے قوائے جسمانی ایک دم رہ جائیں گے گلیڈسٹون مشہور وزیراعظم انگلینڈ
جیسے کچھ پچاس برس کی عمر میں تھے۔ اس سے بعد چار اسّی برس کی سن میں پختہ کار اور نامور تھے۔ یہ بات اُنکو
صرف مردانہ ہمت۔ استقلال۔ تصمیم ارادہ کی وجہ سے نصیب ہوئی جس
کی وجہ سے وہ سخت پابندی سے اپنے روزانہ مشاغل کی سرانجام دہی
میں لگے رہتے تھے اور کبھی اپنی جسمانی ریاضت نہ چھوڑتے تھے اور

تمام تر کاموں میں خدا پر بھروسہ رکھتے تھے اور چین سے میٹھی نیند سوتے تھے شعر

ہمت بلند دار کہ پیش خدا و خلق
باشد بقدر ہمت تو اعتبار تو

اُن کے سونے کے کمرے میں انجیل کی ایک ایسی آیت لکھی ہوئی ہر وقت نہ صرف پیش نظر رہتی تھی بلکہ دل سے اُس پر بھروسہ اور کامل اعتقاد بھی تھا جس کی وجہ سے اِس قدر دل کو تقویت تھی کہ کیسا ہی سنگین معاملہ پیش آجائے کبھی گھبراہٹ کا نام نہ آتا تھا اور ذرا اُس سے مس نہ ہوتے تھے۔ پورے جمع خاطر و اطمینان قلب سے رات کو گہری نیند بلا غل وغش سوتے تھے حالانکہ دوسرے لوگ تردد اور تفکر اور پریشانی میں ساری ساری راتیں تڑپ تڑپ کر کاٹ دیتے ہیں اور پلک نہیں جھپکتی وہ آیت یہ تھی "تو اُس شخص کو اطمینان کامل میں رکھے گا جو تجھ پر بھروسہ کرتا ہے"!

کارسازِ ما بہ سازِ کارِ ما
فکرِ ما در کارِ ما آزارِ ما

یوں تو ہر وقت تندرستی ہزار نعمت ہے لیکن بڑھاپے میں تو اور بھی زیادہ اسکی قدر ہونی چاہیئے لیکن افسوس ہے کہ لوگ لاپروائی کرکے

ف ۱؎ کلام مجید میں بھی خدا پر بھروسہ رکھنے کی متعدد آیتیں ہیں مثلاً وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ فَهُوَ حَسْبُهٗ ۱۲

اپنی صحت کو برباد کر لیتے ہیں اور ایسے وقت میں چونکتے ہیں کہ کچھ کرتے دھرتے بن نہیں پڑتی اور ہزار ہا روپیہ منفعت برباد کرتے ہیں اور برسوں اس تگ ودو میں رہتے ہیں کہ کسی طرح تندرستی حاصل ہو حالانکہ جب تندرستی موجود تھی تو اس کی مطلق پروانہ کی یہ ایک عمدہ مقولہ ہے کہ "جتنا کمزور جسم ہوگا اتنی ہی خدمت وہ لیگا اور جتنا قوی ہوگا اتنا ہی وہ ہمارے کام آئے گا" ایک بہت بڑے تجربہ کار حکیم کا قول ہے کہ ⅘ حصہ تمام امراض کا صرف ریاضت نہ کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بلیکی اپنی کتاب Self Culture (جسمانی پرورش) میں لکھتے ہیں کہ ہر شخص کی توانائی کا اندازہ اس کے انہماک کاروبار سے معلوم ہو سکتا ہے۔ ہر عضو انسانی کو اس کے کام میں لگائے رکھنا تندرستی کی دلیل ہے اور تندرستی کے ساتھ طاقت اور قوت لازم و ملزوم ہے۔ ہر قسم کی تندرستی ضامن تقویت ہے اور ہر قسم کی بیماری مستلزم نقاہت۔ نپولین کا مقولہ ہے کہ "اچھے سپہ سالار کے لیئے سب سے ضروری چیز اعلیٰ درجہ کی توانائی ہے۔ مضبوط اور طاقتور ہاتھ۔ صحیح دماغ گٹھیلے ہاتھ پاؤں اور اعضا ہی بارگراں کے متحمل ہو سکتے ہیں اور ایسے لوگوں ہی کے سر کامیابی کا سہرا رہتا ہے۔ سیزر نے جس مہم کی طرف رخ کیا کامیابی اس کے سامنے دست بستہ کھڑی تھی لیکن جو نمایاں فتوح اور کامیابیاں اس نے حاصل کیں وہ کچھ اس کی فوجی قابلیت کی یہ دولت نہ تھیں بلکہ صرف اس کی مستعدی۔ جاں فشانی جرأت۔ دلیری۔ مستقل مزاجی۔ راسخ الارادہ ہونیکا نتیجہ تھیں"

پلاینی کا قول ہے کہ جسمانی ریاضت سے دل کی تعجب خیز تازگی اور ترقی ہوتی ہے" ہم اُن لوگوں سے جو ادھیڑ عمر کے ہیں خاصکر التماس کرتے ہیں کہ اگر وہ پابندی سے روزانہ کچھ ریاضت جسمانی کیا کریں تو اس سے بہتر اور اس سے مفید کوئی شے نہیں ہو سکتی۔ ریاضت سے ہماری مراد یہ نہیں ہے کہ پلنگ پر پڑے اینڈا کریں یا آرام کرسی پر جھولیں بلکہ ہمارا منشا یہ ہے کہ (۲۴) گھنٹے دن اور رات میں کچھ خاص وقت تفریح دلچسپی۔ مشی۔ ہوا خوری۔ سواری اور ریاضت کا بالکل الگ کریں لیکن بعض لوگ جنھوں نے کبھی ہلکر پانی نہیں پیا نہ کبھی ڈنڈ پیلے نہ مگدر ہلائے نہ کشتی چلائے نہ میل دو میل چلے پھرے وہ کہیں گے اب پینتالیس ساٹھ یا ستر کے سن میں پونہچکر بھلا اُن سے کیسے ہو سکتا ہے کہ سینگ کٹا کر بچھڑوں میں ملیں۔ یہ خیال یقیناً صریح غلط ہے۔ کسی کام کے شروع کرنے کیلئے جس قدر پہلے شروع کیا جائے اُتنا ہی مفید ہوتا ہے لیکن پھر بھی کتنی بھی عمر ہو اس مقصد کے حصول میں ہارج نہیں ہو سکتی۔ اگر تم کمزور ہو اور گوشت لٹک گیا ہے تو جب ریاضت شروع کرو تو اعتدال اور احتیاط سے کرو۔ لیکن جس قسم کی ریاضت شروع کرو پہلے کم پھر بتدریج بڑھاتے جاؤ مگر بلا ناغہ کرو پھر دیکھو کہ کیا حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ چند دنوں ہی کی ورزش کے بعد معلوم ہو جائیگا کہ چند ہفتوں میں کیا کچھ ہوگا اور مہینے دو مہینے میں تو اتنا فائدہ ہوگا جس کی آپ کو کبھی توقع بھی نہ ہوگی۔ جب ورزش سے تمام جسم میں خون دوڑنا شروع ہو جائے گا تو تمام

رگ پٹھوں میں طاقت آجائے گی۔ چہرے پر جو پژمردگی ہے رفع ہوجائیگی آنکھوں سے سستی اور مجہولیت دور ہو جائے گی اور ہر جسمانی حرکت میں توانائی اور طاقت معلوم دے گی۔ غذا کا مزا آنے لگے گا اور اچھی طرح ہضم ہو گی اور نیند بھی گہری اور آرام سے آئے گی۔ بہت سے لوگوں کا یہ خیال بالکل غلط ثابت ہوا ہے بیشک جوانوں کو جلد اور زیادہ اور دیر پا فائدہ ہوتا ہے لیکن عمر کے تمام حصے میں ورزش کچھ نہ کچھ ضرور مفید ہوتی ہے بہتتر برس کے سن میں بھی ورزش سے کیا کچھ نتیجہ ہوا کیلی فارنیا کے طامس ہوس ورتھ کی حالت سے معلوم ہوگا۔ چالیس سال کی عمر تک یہ شخص کھالی کا پیشہ کرتا تھا۔ پینسٹھ برس کی عمر میں وہ زیادہ بیمار رہنے لگا اور تین سخت دورے دردشکم کے ہوئے۔ ڈاکٹر نے جو چھتیس برس سے اس خاندان کا معالج تھا صاف جواب دیدیا۔ اس زمانے میں اس نے ورزش شروع کردی اور روز بروز تندرست ہونے لگا۔ پانچ ہفتوں میں اسکا سینہ (۵) انچ زیادہ چوڑا ہوگیا سب سے بہتر کثرت کرنے والے کیلئے ایک سونے کا تمغہ تجویز کیا گیا تھا اور دو سو نوے لوگ اس معرکہ میں شریک تھے لیکن باوجود کبر سنی کے یہ بڈھا ہی سب بازی لے گیا اور تمغہ اس کو ہی ملا۔ یہ شخص اول درجہ کا بائیسکل کا سوار بھی تھا۔ ورزش کے نتائج پینتالیس یا پچاس کے سن میں نہیں بلکہ اسی اور اس سے اوپر کے سن میں بھی کیا ہو سکتے ہیں ولیم کلن بریانٹ شاعر سابق ایڈیٹر ایوننگ پوسٹ نیویارک کے حالات سے معلوم ہوگا۔ مشار الیہ کی وفات کے تھوڑے

دنوں بعد ۱۴ - جون ۱۹۰۸ء کے ایوننگ پوسٹ میں ذیل کا خط جو انھوں نے
جازف رمینڈ کو دریاب اپنی عادات زندگی کے اور حیرت انگیز بقائے
قوئی کی نسبت لکھا تھا چھپا ہے۔ کچھ عرصہ ہوا کہ میں نے آپ کو اپنی عادات
زندگی کے کچھ حالات ایسے بتلانے کا وعدہ کیا تھا جس میں کم سے کم
خوراک ریاضت اور مشاغل کا ذکر ہو۔ میری یہ تحریر آپ کی ذات کیلئے میں
نہیں کہہ سکتا کہ مفید ہوگی یا نہیں۔ لیکن جو طریقہ میں نے چند سال سے
اختیار کر لیا ہے وہ میرے حق میں تو از بس بکار آمد ثابت ہوا ہے۔ خدا
کے فضل سے میں اچھی خاصی بڑی عمر کو پونہچ گیا ہوں مگر اب بھی
بڑھاپے کی معمولی کمزوری سے محفوظ ہوں۔ اور میری طاقت۔ جسمی اور
جسمانی حالت اچھی طرح سنبھلی ہوئی ہے۔ میں یقینی طور پر نہیں کہہ سکتا
کہ میری یہ حالت کس حد تک میری طرز زندگی اور اُن پابندیوں کا نتیجہ
ہے جو میں نے ایک مدت سے اختیار کر رکھی ہیں۔ میں گرمی جاڑے
ہمیشہ بہت سویرے اُٹھتا ہوں۔ اُٹھتے ہی ہلکے لباس میں اس قسم
کی کثرت شروع کر دیتا ہوں جس سے میرا سینہ کشادہ ہوتا ہے اور
تمام جسم کے اعصاب اُس سے متحرک ہوتے ہیں۔ یہ کثرت میں ہلکے
ڈمبل سے کرتا ہوں اور اس طرح پورے ایک گھنٹے کثرت کرنے کے بعد
میں حمام کرتا ہوں۔ جب میں باہر رہتا ہوں تو کثرت کسی قدر کم کر دیتا ہوں
اور اس کے بدلے آدھے گھنٹے یا اس سے زیادہ کے لیئے باہر ہوا خوری
کو چلا جاتا ہوں پھر غسل کر کے تھوڑی دیر مطالعہ کرتا ہوں پھر مارننگ پوسٹ

کے آفس کو جاتا ہوں جو میرے مکان سے تین میل کا فاصلہ ہے اور تین گھنٹے وہاں کام کرکے پھر خواہ کوئی سا بھی موسم ہو پیدل واپس آتا ہوں جب دیہات میں رہتا ہوں تو اکثر کتب بینی کا مشغلہ رہتا ہے اور جب اُس سے تھک جاتا ہوں تو باہر نکل کھڑا ہوتا ہوں اور اپنے باغ اور کھیتوں میں جاکر پھل دار درختوں کی کاٹ چھانٹ یا کوئی دوسرا کام زراعت کا کرتا ہوں اور پھر مکان میں آکر کتاب دیکھنے لگتا ہوں میں سواری پر بہت کم باہر نکلتا ہوں اور پیدل چلنے کو زیادہ پسند کرتا ہوں" ایسی اور بہت سی مثالیں پیش کی جاسکتی ہیں جنھوں نے بڑھاپے میں بھی ریاضت جسمانی اور کھلے میدانوں میں ہواخوری کی بدولت اپنی صحت و توانائی کو اچھی طرح قایم رکھا ہے[۱۵] جن لوگوں کو زیادہ تفصیل ریاضت

---

۱۵ میرے والد مرحوم (جناب مولوی نذیر احمد صاحب) کی زندگی بھی لحاظ قواے جسمانی اور صحت تامہ کے ایک قابل تقلید نمونہ تھی۔ اُنھوں نے قریب قریب اسّی برس کی عمر پائی مرتے دم تک اُن کے قواے جسمانی اور دماغی بالکل درست تھے وہ ہمیشہ سے صبح خیزی کے عادی تھے بہت سویرے اُٹھتے تھے۔ جوانی میں ڈنڈ مگدر بھی کرتے تھے جس کی وجہ سے اُن کا بدن بنگیا تھا اور اب تک بھی نہ گوشت لٹکا تھا نہ توند نکلی تھی۔ بصارت۔ سماعت سب درست تھی البتہ دانتوں نے جواب دیدیا تھا۔ اُن کا معمول یہ تھا کہ صبح چاے کے ساتھ ہلکا سا ناشتہ کرتے تھے۔ بارہ بجے دوپہر کا اور آٹھ بجے رات کا کھانا کھاتے تھے۔ ثقیل۔ بادی، دیرہضم اور مرغن غذا سے دور بھاگتے تھے۔ روٹی سالن اُن کی معمولی غذا تھی اس کے سوا بہت کم کوئی اور چیز کھاتے تھے البتہ کھانے کے بعد تبدیل ذایقے کے لیے تھوڑی سی (بقیہ نوٹ ۱۳۸ میں دیکھو)

جسمانی کی معلوم کرنا ہو اُن کو چاہیئے کہ ولیم بلیکی کی کتاب How to get strong & how to stay so. طاقت ور کیونکر بنیں اور طاقت کیونکر قائم

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۳۷ - مٹھاس ضرور چکھتے تھے۔ کھانے کے اوقات کے سخت پابند تھے۔ ہمیشہ کہا کرتے تھے کہ بے وقت کھانا اور معدے میں طرح طرح کی غذائیں ٹھونس ٹھونس کر دینے سے تمام امراض پیدا ہوتے ہیں۔ جتنی سادی اور سریع الہضم غذا ہو گی اتنی ہی بہتر اور ضامن صحت ہے۔ تیسرے پہر کو روزانہ غسل کرتے تھے۔ مینہ جائے آندھی جائے شام کے وقت مشی کے لیئے باہر ضرور جاتے تھے وہ بھی پیدل۔ بعض لوگ اس کو اُن کے امساک پر محمول کرتے تھے مگر میرے خیال وہ سواری پر نکلنے سے پیدل پھرنا اپنی صحت کے لیئے زیادہ مفید پاتے تھے اور اسی وجہ سے شام کو اکثر ٹہلنے چلے جاتے تھے اور اب آخر دنوں میں بلا دوسرے کی مدد کے چل پھر نہیں سکتے تھے تو بھی دوست پر ٹیکا دیکر باہر نکلتے تھے مگر نکلتے ضرور تھے۔ اُن کی آواز کا کڑاکا۔ اُن کے دماغی قویٰ اور سینہ کی وہی حالت تھی کسی قسم کا فرق نہ آیا تھا۔ ورنہ اس عمر میں لوگ سترے بہترے ہو جاتے ہیں مگر اُن کے استقلال مزاج۔ مردانہ ہمت۔ جرأت میں کسی قسم کا رتی برابر فرق نہ آیا تھا۔ یہی حال ہم نے جناب حکیم محمود خانصاحب مرحوم و مغفور کا دیکھا کہ وہ بھی اسی سن و سال کے تھے مگر اسوقت بھی اُنکے رخساروں پر سرخی جھلکتی تھی۔ کمر دُھری ہونا کیا معنی جھکی بھی نہ تھی۔ بصارت۔ سماعت۔ دانت سب صحیح سلامت تھے وہ پیدل بھی پھرتے تھے مگر گھوڑے کی سواری کا زیادہ شوق تھا اُنھوں نے کبھی دہلی کی کڑاکے کی سردی میں بھی گرم کپڑا نہیں پہنا وہی تن زیب ململ کے کُرتے اور انگرکھے پہنتے تھے اور اسطرح کھنچے کھچائے اور ترت پھرت تھے کہ اس زمانے کے جوانوں کو اُنپر حسد ہوتا تھا۔ راقم کو جناب ممدوح کی (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۳۹ دیکھو)

رہے" جو ہار پر برادران سے نیو یارک میں چھپائی ہے پڑھیں۔ اگر ہم کم سے

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۳۸۔ خدمت میں خاص ارادت تھی اور مجھ پر بڑی مہربانی فرماتے تھے
میں عرصہ سے بیمار تھا مجھے دیکھکر طنزاً کہتے تھے ارے میاں تم جوان ہو۔ لاحول ولاقوۃ تم
سے تو ہم بڈھے ہزار درجہ بہتر اور سچ فرماتے تھے اب بھی وہ کسی جوان کی کلائی پکڑ لیتے تو
چھوڑانا مشکل تھا۔ اُن کے بدن سے ایسا معلوم دیتا تھا کہ اب تک کثرت کرتے ہیں ڈنڈ
تم بنے ہوئے تھے۔ طبیعت میں مزاح ازحد تھا اور بے تکلف گالی دینے کے عادی تھے
مگر بہ مصداق دو ہاری گاسے کی دولاتیں بھی بھلی اُن کی گالی کا کوئی بھی بُرا نہ مانتا تھا۔ اول
تو اُن کی گالی گالی کر رذیل مفہوم میں داخل نہ تھی بلکہ عادت پڑگئی تھی کہ رو میں کہہ جاتے تھے
نہ کہ غصے میں اور پھر اُسکا خیال بھی نہیں۔ سینہ بغض وکینہ سے مثل آئینہ پاک وصاف تھا۔
اُنکی گالیاں قند وشکر سے زیادہ میٹھی تھیں اب ایسا حکیم حاذق کہاں پیدا ہے جو ملک الموت
کے نیچے سے شرطیہ بیمار کو چھوڑا لے اور نہ اب ایسا شفیق اور دلسوز حکیم پیدا ہوگا۔ افسوس
کہ اب ایسی گالیاں دینے والا بھی کوئی نہ رہا۔ رنڈیوں سے بہت مذاق کرتے تھے اور علاج
معالجہ کی ضرورت سے جو بلاے اُسکے گھر بے تکلف چلے جاتے تھے اور اسی طرح رنڈیوں
کے کوٹھے پر چڑھ جانا ان کے لیئے کچھ عار نہ تھا۔ لوگ کچھ بھی خیال کریں مگر مجھ سے
فرماتے تھے کہ میاں میں نے آج تک بہ این سن سال حرام نہیں کیا۔ اللہ اکبر!۔ ایسا شخص
جسکی مجلس کی رونق طوائیف ہوں وہ ایسا ضابطہ اور متقی ہو اور یہی وجہ تھی کہ وہ اس عمر میں
بھی ہزاروں جوانوں سے بہتر تھے۔ مرحوم کو مجھ سے جھوٹ بولنے کی کوئی وجہ نہ تھی وہ تو
ایسے کھری سنانے والے تھے کہ جھوٹ اُن کے پاس پھٹکتا بھی نہ تھا۔ فی الحال نواب
وقار الملک بہادر کی مثال بھی پیش کی جاسکتی ہے گو اُن کو (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۴۰ پر دیکھو)

کم دس پندرہ منٹ بھی روزانہ باقاعدہ ورزش میں صرف کریں تو حیرت خیز نتایج پیدا ہوں گے اور اگر اس سے زیادہ وقت صرف کرسکیں تو اور زیادہ مفید ہوگا لیکن ہر شخص خواہ کتنا بھی کاموں میں منہمک ہو کم سے کم دس پندرہ منٹ تو بہ آسانی اس کام کے واسطے نکال سکتا ہے کہ صبح اُٹھتے ہی سب سے پہلے ورزش سے فارغ ہو جاسے۔ جبکہ عمدہ سے عمدہ ڈمبل کی جوڑی جو تین یا چار پونڈ کی فرد ہو یا سینڈو کے گرپ ڈمبل (جو کچھ زیادہ گراں نہیں ہیں اور ہر شخص با آسانی خرید سکتا ہے) بہ آسانی میسر آسکتے ہیں تو یہ سمجھنا چاہیئے کہ تندرستی کے سامان کا بہم پونہچانا کچھ بھی مشکل نہیں ہے۔ اس بات کا خاص طور پر اہتمام رہے کہ

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۳۹ مختلف شکایات اور امراض نے بہت کمزور کر دیا ہے مگر وہ بھی ایک زندہ مثال ہمت جرأت اور استقلال کی موجود ہیں کہ جنکا کوئی جواب نہیں ہو سکتا۔ باوجود پیرانہ سالی و عوارض کے بھی انھوں نے وہ کرکے دکھایا کہ جوانوں کے دانت کھٹے کر دیئے۔ اللہ اکبر! اگر قوم میں ایسے دس بیس نہیں دو چار ہی افراد ہوں تو دلدر پار ہو جائیں مگر افسوس ہے کہ وہ بھی چراغ سحری ہیں۔ اگر ماند شبے ماند شبے دیگر نمے ماند۔ خدانخواستہ اُن کی آنکھ بند ہوئی تو پھر میدان خالی ہی چاروں طرف سناٹا ہی سناٹا ہی۔ یہ پُرانے فیشن ہی کے لوگ فخر قوم ہیں جنھوں نے نیو فیشن کے لوگوں کو شکست فاش دی ہو اور ان پُرانے ڈھرے کی تعلیم پانیوالوں کے مقابلے میں آج ایک بھی شخص نظر نہیں آتا اگرچہ اس کے نام کے ساتھ بطور خطاب ساری اے۔ بی۔ سی۔ ڈی ہی کیوں نہ لگی ہوئی ہو۔

ایں سعادت بزور بازو نیست تا نہ بخشد خدائے بخشندہ۔ ۱۲

سونے کے کمرے میں اچھی طرح تازی ہوا کا گزر ہو۔ ڈمبل کی کثرت کے
بعد اگر خوب ملواکر نہا ڈالیں تو اور بھی جلد فائدہ مترتب ہوگا۔ اس تھوڑی
سی محنت کا ثمرہ کتنا کچھ ہو سکتا ہے ہر شخص خود عمل کرکے دیکھ سکتا ہے
ہمارے ناظرین جو زیادہ معلومات حاصل کرنے کے شوقین ہیں اُن کو
چاہیئے کہ سینڈو کی کتاب فزیکل کلچر پڑھیں اُس سے پوری طرح اطمینان
ہو جائے گا کہ ڈمبل کی ورزش سے سارے بدن کی طیاری کسقدر جلد اور
کیسی بہتر ہوتی ہے۔

تیرھواں باب

سرد مہری کا زمانہ

یہ عمر یوں ہی تمام ہو جائے گی روتے ہوا نہیں کیا جوانی کیلئے	مرنے کی خبر بھی عام ہو جائیگی پیری کی سحر بھی شام ہو جائیگی

اب ہم اپنی کتاب کے دوسرے حصہ تک پہنچ گئے ہیں جس میں ہم یہ بیان

کریں گے کہ پینتالیس سال کی عمر کے مرد کو اپنی بیوی کی طرف سے کیسے
خیالات رکھنے چاہئیں۔ چونکہ ہمارے مخاطب مرد ہیں اس لیئے ہمارا
طرز تحریر اس سے بہت الگ تھلگ ہوگا جو کہ خاص عورتوں سے مخاطب
کرتے وقت ہوتا۔ ہمارا منشا یہ ہے کہ شوہروں سے ہم اس مضمون کو
اچھی طرح گوش گزار کردیں تاکہ وہ اُن حالات سے بخوبی پہلے ہی سے
مطلع ہو جائیں جن کی ناواقفیت سے اُن کو سخت پریشانی اُٹھانی پڑتی
ہے۔ عورت کی حالت میں جو تغیرات اوسط عمر میں ہوتے ہیں ضرور
ہے کہ مرد اُن کو اپنے آرام اور فائدے کی غرض سے اچھی طرح سمجھ لیں
اور اس میں نہ صرف مردوں ہی کا فائدہ ہے بلکہ اُن کی واقفیت سے
کہ عورتوں پر ایسے نازک وقت میں کیا گزرتا ہے اُن سے اُن کی بیویوں
کو بھی فائدہ پہنچے گا۔ اگر شوہر کو ان باتوں کا علم ہی نہ ہو تو وہ کیونکر اپنی
بیوی کی ایسے نازک وقت میں ایسی مدد کر سکتا ہے جس کی کہ اس سے
بیشتر ضرورت ہی نہ پڑی تھی۔ کوئی عورت اپنے ایسے شوہر سے کیونکر
ہمدردی کی امید رکھ سکتی ہے جو اُن تردداتِ افکار اور حالات سے
نابلد محض ہو اور نہ جانتا ہو کہ کس قسم کے تغیرات بیچاری عورتوں میں
اس نازک زمانے میں واقع ہوتے ہیں۔ مردوں کو خود اپنی اور نیز اپنی
بیویوں کی اس حالت کے معلوم کرنے کے لیئے کہ کب دونوں میں تبدیلیاں
واقع ہوتی ہیں اور ایک زمانہ خواہش بہیمی کے سکون کا آجاتا ہے۔
ضرور ہے کہ اس مضمون کو ذلی اور شہوتانہ نظر سے نہ دیکھیں بلکہ

بالاتر وہ مقصد جو خداوند عالم کا ہے پیش نظر رکھنا چاہیئے جس لیئے کہ
اُس نے ہمکو توالد تناسل کی قوت اور اس کی طرف میلان اور خواہش وہی
ہے۔ جو شخص اس مضمون پر غور کرے گا وہ اس سے انکار نہیں کر سکتا
کہ پہلی اور اصلی غرض شادی کی صرف یہی ہے کہ نسل انسانی کو ہم بڑہائیں
اور اسطرح سرزمین پر نسل آدم ابدالآباد تک یکے بعد دیگرے بستی
رہے۔ عورت کی حالت پر غور کیجیے کہ وہ صرف شادی کی بدولت ہی
اپنے والدین کی سچی محبت۔ اپنے بچپنے کے گھر دار کو خیرباد کہتی ہے اور
ایک اجنبی شخص پر بھروسہ کر کے اپنی جان و مال کو محض امید و بیم
کی حالت میں اُس کے حوالے کر دیتی ہے اور توالد و تناسل کے
خطرناک اور مہلک نتائج کے انگیز کرنے کو آمادہ ہو جاتی ہے۔ مردوں
کو دیکھیئے کہ وہ صرف شادی کے خیال سے بھلی چنگی چھڑی چھانٹ
جان پر دُہرا خرچ مول لے لیتے ہیں۔ متاہلانہ زندگی کی تمام اہم ذمہ داریاں
گھربار کے بڑھے ہوئے مصارف خوشی سے اپنے سر لیتے ہیں۔ عورت
یا مرد دونوں میں سے کوئی دیوانہ نہیں کہ اپنی بھلی چنگی جان کو اسطرح
بلاسبب پابند و مقید کر دے۔ اسلیئے خداوند تعالیٰ نے اس کے ساتھ
ایک ایسی غیر معمولی لذت اور لطف لگا دیا ہے کہ جسکے سامنے یہ سب
خطرات ہیچ ہیں اور دیدہ و دانستہ بمقابلے اس لطف کے سب قسم کی
بلائیں اپنے سر خوشی سے لیتے ہیں۔ عورت مرد کی باہمی محبت اور
کشش۔ دونوں کے ملے چلے اور یکجا رہنے کی خواہش کو ممکن ہے

کہ بعض لوگ شہوانی خیالات پر مبنی قرار نہ دیں لیکن اس قسم کے خیالات اور اس قسم کا رجحان اُنھیں لوگوں میں ہوتا ہے جن میں شہوت کا وجود ہوتا ہے ورنہ جو لوگ عنین یا زنانے ہیں اُن کو عورت کی طرف بھولکر بھی رغبت نہیں ہوتی۔ مرد عورت کا جوڑا لگا دینے میں خداوند تعالیٰ کی صرف ایک یہی مصلحت نہیں ہے کہ نسل انسانی کو ترقی ہو بلکہ اسکا منشا یہ بھی ہے کہ جب توالد تناسل کا وقت باقی نہ رہے تو میلان شہوانی بھی گھٹ جائے اور کشش باہمی زن و شو کے تعلقات بھی حالت ولولہ اور تعشق سے بدلکر سرد پڑجائیں اور دلمیں اُنکی طرف وہ شغف نہ رہے جو پہلے تھا۔ اسی حالت کو حالت سرد مہری کا زمانہ کہتے ہیں۔

ہم نے جو اس باب کا عنوان قایم کیا ہے اسکے سمجھنے کے لیئے کہ عورت کی جسمانی حالت میں وسط عمر میں کس قسم کے تغیرات پیدا ہوتے ہیں اور اُن سے مقصود کیا ہے ضرور ہے کہ ہم اس امر کو بہ وضاحت بیان کریں۔ کم رغبتی سرد مہری کے زمانے کے حالات کیا ہوتے ہیں۔ ہم نے انگریزی لفظ Repellent کا ترجمہ سرد مہری کیا ہے۔ Repulsive کا لفظ اختیار نہیں کیا کہ جس کے معنے منافرت اور مدافعت کے ہیں کہ معناً وہ بہت سخت ہے۔ غرض اس سے یہ ہے کہ انسان کی زندگی میں ایک زمانہ ایسا بھی آتا ہے کہ شہوت کا غلبہ خود بخود گھٹ جاتا ہے اور عورت جو پہلے خوشی سے اپنے شوہر کے بوس و

کنار کی طرف رغبت کرتی تھی اب اُس میں وہ بات باقی نہیں رہتی اور نیچر عورت کی طبیعت میں اس قسم کی ایک جدید حالت پیدا کرتی ہے کہ عورت کو غیر معمولی شغف کے بجاے ایک قسم کا تنفر اور استکراہ پیدا ہو جاتا ہے اور مرد کی صحبت سے الگ رہنا ہی زیادہ پسند کرتی ہے۔ بیشتر ایسی حالت میں مقاربت ناگوار ہوتی ہے لیکن اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ عورت بس اسی ایک کام کے لیئے بنائی گئی ہے اور وہ صرف ایک شہوت رانی کی مشین ہے اور جب یہ نہیں تو پھر کچھ بھی نہیں بلکہ اُس کی عقلی۔ تمدنی یعنی باہمی یگانگت الفت میل جول اور دوسری اسی قسم کی بھلی باتیں عورت کو ہمیشہ ایک قابل قدر ساتھی کی حیثیت میں قایم رکھتی ہیں۔ یہ بات کچھ مخفی نہیں ہے کہ بعض بعض گھرانوں میں جہاں عقل و دانش اور سلیقے کے سواے بھی خدا کا دیا سب کچھ ہے لیکن پھر بھی جوان جوان لڑکے لڑکیاں کنواری بیٹھی ہیں۔ ایسی حالت دیکھکر لوگ کان کھڑے کرتے ہیں اور متعجب ہوتے ہیں بعض لڑکیاں کسی مناسب حال موقعہ ملجانے پر شادی پر صرف اس وجہ سے اپنی رضامندی کا اظہار کردیتی ہیں کہ اُن کا رہنا سہنا اور گھر دار الگ ہو جاے اور اپنے گھر کی ہو رہیں ماں باپ کے سر سے بوجھ ہلکا ہو اور شادی نہ کرنے کے الزام سے جس پر نکتہ چینی ہوتی ہے محفوظ رہیں لیکن ان کے دلوں میں وہ خیالات کبھی نہیں ہوتے نہ وہ اُن وجوہ سے شادی پر آمادگی ظاہر کرتی ہیں۔ جو خیالات کہ بیشتر ایسے موقع پر لوگوں کے پیش نظر ہوتے ہیں۔ یعنی غلبۂ شہوت۔ ایسے لوگ

بلا خطرہ زندگی بسر کرتے ہیں اور ان سے کسی کو نقصان نہیں پونہچتا نہ وہ
کبھی کسی قسم کے خفیہ فعل شنیع کے مرتکب ہوتے ہیں گو اس عمر میں
اور دوسرے لوگ بگڑ جاتے ہیں۔ بلکہ غور سے دیکھا جاے تو اُن کی کچھ
ایسی ٹھنڈی مٹی ہوتی ہے کہ اُن میں قوت شہوانی کا غلبہ نہ ہوتا ہی ان کے
تجرد کا سبب ہوتا ہے۔ ہم نے ایسے لڑکے بھی دیکھے ہیں جن کی عمر پچیس
بلکہ تیس سال کی ہوگئی ہے لیکن دنیا و مافیہا کی اُن کو خبر ہی نہیں حالانکہ
بالعموم اِس زمانہ میں آٹھ دس برس کے لڑکے دُنیا بھر کی باتوں سے
واقف ہو جاتے ہیں۔ اِس قسم کی کم رغبتی اور شرم و لحاظ بچوں میں ہونا
پسندیدہ خیال کیا جاتا ہے۔ لیکن جب ہم جانتے ہیں کہ دُنیا میں جتنے لوگ
بڑے رتبے کو پونہچے ہیں اور جتنے لوگ نامآور ہوئے ہیں سب میں عورت
کی طرف میلان اور رغبت کا مادہ ضرور پایا گیا ہے جو ایک اعتبار سے مردمی
کا جوہر کہلا سکتا ہے تو ایسی حالت میں اگر یہ خیال کسی میں نہ ہو تو اُسکا
فقدان کچھ پسندیدہ نہیں ہے بلکہ اس کی کمی ایک افسوس کی بات ہے۔
ایسے لوگ گو قطعی طور پر شادی سے انکار نہ کریں لیکن اتنا ضرور ہے کہ اُن
کی کم رغبتی اور بے پروائی سے دوسرے لوگ اُن کی طرف رغبت نہیں
کرتے کیونکہ جھجکنے کے ساتھ کوئی جھکتا ہے۔ گو ایسے لوگوں کے کچھ لوگ
شناسا ہوں لیکن وہ روشناسی آگے چلکر ایسی پختہ دوستی کی حد تک نہیں
پونہچتی کہ جس کا انجام یہ ہو کہ وہ اپنا جوڑا منتخب کرکے شادی کرلیں۔ بعض
لوگ ایسے ہیں کہ بعض اعتبار سے دل لبھانے والے ہیں لیکن ازدواجی

قابلیت سے محروم ہیں اس کے برعکس ایسے بھی لوگ پائے جاتے ہیں جو عقلی اور اخلاقی دونوں پہلو سے ناقص ہیں لیکن ازدواجی کشش اُن سے زیادہ ہے۔ اس قسم کے لوگ گو خوبصورت اور دلکش نہ ہوں لیکن اُن میں کچھ موہنی ایسی ہوتی ہے کہ لوگ گرویدہ اور فریفتہ ہو جاتے ہیں اور بہت سے لوگ اُن کے خواستگار ہوتے ہیں گو وہ خود نہیں بتلا سکتے کہ کیا چیز ہے جو اُن کو اُن کی طرف کھینچتی ہے۔ جو عورتیں بلحاظ شکل و صورت اور حُسن کے زیادہ دل فریب ہیں اُن کی دل آویزی بھی ہر وقت یکساں نہیں رہتی بلکہ بعض وقت وہ بھی دور بھاگنے لگتی ہیں اور یہی زمانہ مدافعت کا ہوتا ہے کہ دل اس طرف راغب نہیں ہوتا مدافعت کے اوقات میں ایک خاص وقت عورت کے ماہانہ معمول کا ہے۔ جس میں عورت کو مرد سے علیحدہ رہنے کا حکم مذہبی طور پر دیا گیا ہے اور جس کی وجہ معلوم کرنا کچھ مشکل نہیں ہے۔ حیض[۱۵۱] کے زمانے میں عورت کو مرد کی طرف

۱۵۱ طمس عربی مینسیز۔ مینس ٹرو ایشن۔ ہندوستان کے مختلف حصص میں عورتیں مختلف محاورات سے اس حالت کی اظہار کیا کرتی ہیں مثلاً نماز قضا ہونا۔ کپڑے آنا۔ کپڑوں سے ہونا سر میلی ہونا۔ معمول آنا۔ ماہواری آنا وغیرہ۔ حیض وہ خون ہے جو عورت کی حالت صحت میں ماہ بماہ اس کے رحم سے خارج ہوتا ہے۔ اس خون کی رنگت سرخ یا سیاہی مائل ہوتی ہے اور اس میں بسبب لمف یا ممفین کی نسبتہً کم ہونے کے وہ منجمد نہیں ہوتا اور رحم اور اندام نہانی کی دوسری رطوبت کے ملنے سے اس میں تغیر اور بعض اوقات بدبو ہو جایا کرتی ہے۔ حیض کا خون کیوں اور کہاں سے آتا ہے۔ بعض اطبائے متقدمین (بقیہ نوٹ بر صفحہ ۱۴۸)

رغبت نہیں ہوتی نہ صرف شرم اور ستھرائی کے خیال سے بلکہ اسکی اصلی فطرت اسے دوسری طرف متوجہ کرتی ہے اور زیادہ تراسُس کا

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۴۷ - کا یہ خیال تھا کہ عورت کے جسم میں غلبہ برودت کے سبب فضلات بدنی درست طور پر خارج نہیں ہوتے بلکہ کچھ نہ کچھ جسم میں جمع ہوتے رہتے ہیں جن کو طبیعت ماہ بماہ بہ شکل حیض خارج کردیتی ہے آخرکار حیض کا آنا لڑکیوں میں بلوغ کی علامت قرار پایا اور یہ کہ ایام حمل میں حیض جنین کی غذا اور ساخت لحم و شحم میں کام آتا ہے۔ جو خون زائد ہو وہ بعد وضع حمل بطور نفاس خارج ہوتا ہے نیز ایام رضاعت میں خون حیض مستحیل بشیر ہوجاتا ہے لڑکیوں میں خون حیض کا پہلی بار نمودار ہونا درحقیقت بلوغ یا قابل تولید ہونیکی علامت ہے۔ کیونکہ معتدل ممالک میں ۱۲ سے ۱۶ برس کی عمر میں حیض آنے لگتا ہے اور یہی عمر سن بلوغ یا شباب ہے **بقول میرحسن**

برس پندرہ یا کہ سولہا کا سن
جوانی کی راتیں مرادوں کے دن

لیکن گرم ممالک میں ۹ تا ۱۰ کی عمر میں اور سرد ملکوں میں ۱۶ سے ۲۱ برس کی عمر میں حیض آنا شروع ہوتا ہے۔ نیز شہری اور امیروں کی لڑکیوں کو جو عموماً خوش باش اور خوش خوراک ہوتی ہیں دیہاتی اور غریبوں کی لڑکیوں کی بہ نسبت حیض جلد آنے لگتا ہے۔ حالت صحت میں خون حیض ہر چار ہفتے یا ۲۸ دن کے بعد آتا ہے لیکن کبھی ۲۰ یا ۲۵ دن بعد اور کبھی ۲۹ یا ۳۰ روز بعد بھی آجاتا ہے جو داخل مرض نہیں البتہ اس سے پہلے یا پیچھے آئے تو داخل مرض ہے۔ مدت حیض ۳ سے ۷ دن تک ہے۔ اور مقدار خون ۷ یا ۸ تولہ۔ اگر عرصہ یا مقدار مذکور میں زیادتی یا کمی وبیشی ہو تو وہ داخل مرض ہے۔ بالعموم ۴۵ یا ۵۰ برس (بقیہ نوٹ بر صفحہ ۱۴۹)

خیال اُس طیاری کی طرف لگا رہتا ہے اور نیز اُسے استقرار حمل کیواسطے طیار کرتی ہے۔

بقیہ نوٹ صفحۂ ۱۴۸ - کی عمر میں حیض آنا بند ہوجاتا ہے لیکن شاذونادر ایسی عورتیں بھی ہوتی ہیں جنھیں ۶۰ یا ۶۵ برس کی عمر تک حیض آتا رہتا ہے اور یہ زمانہ عورت کے لیئے اُمید کا زمانہ ہے یعنی حاملہ ہوسکتی ہے مگر جب حیض بند ہوجاسے تو امید حمل منقطع ہوجاتی ہے اس لیئے اس زمانے کو طب میں سنِ یاس اور ڈاکٹری میں مینو پاز کہتے ہیں۔ خون جو حیض میں خارج ہوتا ہے وہ جسم رحم سے آتا ہے چنانچہ رحم کے اندرونی لعاب دار جھلی میں خون جمع ہوکر اُس سے خون رستا ہے یا جھلی مذکور یا عروق شعریہ کے شق ہوجانے سے خون خارج ہوتا ہے۔ جبکہ اُوُوم مبیض سے نکلکر رحم میں آتا ہے اگرچہ Menstruation and ovulation تحیض اور تبیض ہردو افعال ایک ہی تاثیر کے تابع ہیں اور بالعموم حیض اُسی وقت آتا ہے کہ جب بیضۂ انثیٰ (اووم) مبیض سے نکلکر رحم میں آنے کو ہوتا ہے یا رحم میں آجاتا ہے۔ چنانچہ بیضۂ انثیٰ کے ساتھ سپرمے ٹازوآ (حیوان مذکر مرد) کے عین اتصال ہی سے استقرار حمل ہوتا ہے لیکن ہردو افعال مذکورہ بالا یعنے تحیض اور تبیض لازم و ملزوم نہیں۔ کیونکہ ایسا بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ بعض نوجوان لڑکیوں میں حیض آنے کے پہلے حمل قرار پاگیا اور شاذونادر بعض عورتیں ایسی بھی دیکھی گئی ہیں کہ جنھیں مدت العمر میں بالکل حیض نہیں آیا مگر اُنھیں حمل ٹھہر گیا۔ جس طرح کہ اکثر عورات کو ایام رضاعت (دودھ پلانے کا زمانہ) میں جب حیض نہیں آتا حمل ٹھہر جایا کرتا ہے۔ جو اکثر لوگ جانتے ہیں۔ برخلاف اسکے بعض ڈاکٹروں نے ایسی عورتوں کا بھی ذکر کیا ہے جنکے خصیۃ الرحم نکال دینے کے بعد بھی حیض آتا رہا۔

(بقیہ نوٹ برصفحہ ۱۵۰)

بالقصد وارادی طور پر نہیں بلکہ فطرتی اور طبعی طور پر ایسی حالت میں
عورت میں نہ صرف قوت کشش کم ہو جاتی ہے بلکہ اگر اُسکا شوہر اُسکی

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۴۹ - جب نوعمر لڑکیوں میں پہلے بار حیض آنے لگتا ہے۔ تو عموماً مندرجہ ذیل علامات پیدا ہوتی ہیں جسم میں تکان اور گرانی اور طبیعت میں سستی اور کاہلی محسوس ہوتی ہے زیر ناف تناؤ اور کمر میں میٹھا میٹھا درد شرمگاہ پر ذرا ذرا خارش اور خفیف سا ورم ہو جاتا ہے۔ بدن ٹوٹتا ہے اور خفیف سی حرارت معلوم ہوتی ہے۔ بعض عصبی مزاج لڑکیوں میں دیوانگی کا سا دورہ ہو جاتا ہے۔ سات روز تک ایسی حالت رہ کر پہلے سفید رطوبت آنے لگتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ خون۔ شروع میں اکثر لڑکیوں میں حیض بے قاعدہ طور پر آیا کرتا ہے مثلاً دو دو یا تین تین یا چار چار مہینے کے وقفہ سے۔ لیکن جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے یہ نقص خود بخود رفع ہو جاتا ہے اور شادی کے بعد تو یہ بے قاعدگی اکثر رفع ہو جاتی ہے بلکہ نوجوان لڑکیوں میں بے قاعدگی حیض کا بہترین علاج شادی کر دینا ہے۔ جوان عورتوں میں بھی حیض آنے سے ایک دو روز پہلے سستی اور کاہلی اور زیر ناف ہلکا درد اور خفیف حرارت محسوس ہوتی ہے۔ سن یاس یعنے ۴۵ یا ۵۰ برس کی عمر میں جب حیض بند ہونے لگتا ہے۔ تب طرح طرح کی تکالیف ہوتی ہیں۔ حیض کا باقاعدہ آنا عورت کی تندرستی اور خوش قسمتی کی دلیل ہے کیونکہ حیض کے فتور سے عورتوں میں طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایام حیض میں حائضہ کو مندرجہ ذیل مفید ہدایات کو ملحوظ رکھنا چاہیئے۔

(۱) حائضہ کو مجامعت سے قطعی پرہیز کرنا چاہیئے ورنہ خون زیادہ آنے لگے گا اور ایک خطرناک مرض کی صورت اختیار کرے گا۔ (بقیہ نوٹ پر صفحہ ۱۵۱)

طرف ملتفت بھی ہو تو باوجودیکہ شوہر کی گرویدہ اور اُسپر فریفتہ ہے لیکن پھر بھی اُس سے دور بھاگتی ہے اور بخوشی اور رغبت اسکے نزدیک آنے کی روادار نہیں ہوتی۔ کلام مجید و فرقان مجید کے پارۂ دوم۔ سورۂ بقر کے اٹھائیسویں رکوع میں حیض کے

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۰- چونکہ ایام حیض میں مجامعت کرنا زوجین کے لیئے مضر صحت ہے اس لئے اکثر مذاہب نے خصوصاً مذہب اسلام نے اسکی ممانعت کی ہے۔

(۲) حائضہ کے لیئے سردی سے محفوظ رہنا ایک نہایت ضروری بات ہے سرد پانی سے ہاتھ پاؤں دھونا یا نہانا یا بارش میں بھیگنے سے بچے ورنہ حیض بند ہو کر بیمار ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ نیز سرد شربت۔ چھاچھ۔ دہی۔ برف برف کی قلفی اور سرد و ترش میوؤں وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

(۳) حائضہ کو چاہیئے کہ ایام حیض میں اُسے قبض نہ ہونے پائے بلکہ اجابت فراغت سے ہوتی رہے۔ نیز جسمانی صفائی کا خیال رکھنا بھی نہایت ضروری ہے۔ بعض غریب مفلس عورتیں ایسی حالت میں میلے کچیلے چیتھڑے یا گودڑ وغیرہ استعمال کر کے دفع الوقتی کر لیتی ہیں ایسا ہرگز نہیں کرنا چاہیئے ایسے وقت میں اگر ممکن ہو تو سنیٹری تولیئے کا استعمال کریں ورنہ کم سے کم ملایم اور صاف کپڑے کی گدّی وغیرہ کام میں لائیں۔

(۴) اُچھلنا۔ کودنا۔ دوڑنا۔ زینہ پر جلد جلد چڑھنا۔ رنج و غم۔ خوف و وہم۔ دہشت خوشی وغیرہ باعث فتور حیض ہوتے ہیں۔ اس لیئے دفعتہً کوئی ایسی بات نہ ہو جس سے طبیعت متاثر ہو۔

(از مخزن حکمت)

متعلق ارشاد ہوا ہے کہ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ج

۵۱ اور (اے پیغمبر لوگ) تم سے حیض کے بارے میں دریافت کرتے ہیں تو (انکو) سمجھا دو کہ وہ گندگی ہے تو (حیض کے دنوں) میں عورتوں سے الگ رہو اور جب تک پاک نہولیں اُن کے پاس نہ جاؤ پھر جب نہا دہولیں تو جدہر سے اللہ نے تمکو حکم دیا ہو اُن پاس آؤ اور بیشک اللہ توبہ کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے اور (نیز) صفائی رکھنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔ تمہاری بیبیاں (گویا) تمہاری کھیتیاں ہیں تو اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آؤ اور اپنے لیئے آئندہ (یعنی عاقبت) کا بھی بندوبست رکھو اور اللہ سے ڈرو اور جانے رہو کہ تمکو اُس کے حضور میں حاضر ہونا ہے اور (اے پیغمبر) ایمان والوں کو خوشخبری سنادو۔ عورت کھیتی ہے اور مرد کاشتکار اور نطفہ بیج تو جس طرح کاشتکار بیج کی حفاظت کرتا ہے کہ بیج کو ضائع نہیں ہونے دیتا اور وہیں ڈالتا ہے جہاں اُگے ایسی ہی حفاظت مرد کو کرنی چاہیئے اور وہ نہیں ہے مگر اسی طریقے میں جو سب کو معلوم ہے۔ آیندہ کا بندوبست کرنے سے ایک مطلب تو وہ ہے جو ترجمے سے ظاہر ہوتا ہے کہ دنیاداری کے کاموں میں اتنے بھی مصروف نہ ہو کہ دین کے کاموں میں لگو غفلت کرنے اور اس میں ایک اشارہ اس بات کا بھی پایا جاتا ہے کہ عورتوں کے ساتھ اس نیت سے ہم بستر ہو کہ خدا اولاد دے اور وہ تمہاری دنیا میں کام آئے اور خدا اُن کو نیکی دے تو آخرت میں بھی اُن کی استغفار وغیرہ سے ماں باپ کو نفع پونہچے۔

شرع میں حیض کے لیئے کوئی معین اور محدود مدت صاف طور پر بیان نہیں ہوئی

فَاِذَا تَطَهَّرْنَ فَاْتُوْهُنَّ مِنْ حَيْثُ اَمَرَكُمُ اللّٰهُ اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِيْنَ ○ نِسَاۗؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَاْتُوْا حَرْثَكُمْ اَنّٰى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوْا لِاَنْفُسِكُمْ ط

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۲ - لیکن عام طور پر حیض کی زیادہ سے زیادہ مدت دس روز اور کم سے کم دو یا ایک روز ہے - حیض کی اصل مدت ہر عورت کے لیئے اُسکی معمولی عادت ہے اور جب یہ ہے تو ہر ایک عورت کو ہر حالت میں اپنی عادت کے مطابق کام کرنا چاہیئے - عادت سے زیادہ خون آئے تو اُسے حیض نہیں بلکہ بیماری میں شمار کیا جائے اور ایسی عورت کو "مستحاضہ" کہیں گے - حیض والی عورت کو قرآن پڑھنا پڑھانا - اُسے چھونا مس کرنا - مسجد میں جانا - بیت اللہ کا طواف کرنا منع ہے - مسجد کے باہر سے ہاتھ بڑھا کر کوئی چیز مسجد سے اُٹھا لے تو جائز ہے - ایسی عورت کے ساتھ باستثنائے جماع اور سب باتیں جائز ہیں - آنحضرت صلعم نے فرمایا ہے اِصْنَعُوْا كُلَّ شَيْءٍ اِلَّا النِّكَاحَ - یعنی ہم بستری کے علاوہ اور سب باتیں حیض والی عورت سے جائز ہیں جیسے بوس و کنار - ساتھ سونا - ساتھ کھانا - ساتھ پینا بدن سے بدن لگانا وغیرہ - جو شخص حالت حیض میں حلال جان کر عورت سے ہم بستر ہوگا کافر ہو جائے گا - یعنی دائرہ اسلام سے خارج ہو جائیگا کیونکہ اُس نے قصداً و ارادتاً حکم شرعی کے خلاف کیا اور حرام جان کر ایسا کرے گا تو مرتکب کبیرہ ہوگا اور اُس پر کفارہ دینا واجب ہوگا - پھر اس کفارہ میں تفصیل ہے اگر ایسے وقت ہم بستر ہوا ہے کہ خون سرخ آرہا تھا تو ایک دینار ورنہ آدھا دینار ایک دینار چھ روپیہ کا ہوتا ہے جبکہ سونے کا بھاؤ سولہا روپیہ کا ہو حالت حیض و نفاس میں جو مرد عورت کو مقاربت سے منع کیا گیا ہے تو اس میں مصلحت یہ ہے کہ ان وقتوں میں مقاربت کرنے سے امراض خبیثہ کے پیدا ہو جانے کا احتمال قوی ہے اور اگر اس وقت استقرار حمل ہو گیا (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۴ پر)

وَاتَّقُوا اللّٰهَ وَاعْلَمُوْا اَنَّكُمْ مُّلٰقُوْهُ ؕ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِيْنَ ○

یہ حکم الٰہی بالکل مرد اور عورت دونوں کے حق میں حفظان صحت کے

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۳۔ تو اولاد روگی پیدا ہوگی۔ حیض و نفاس کی حالت میں نماز روزہ معاف ہے مگر روزہ کی قضا ہے اور نماز کی قضا بھی نہیں۔ ولادت کے بعد جو خون آتا ہے نفاس کہلاتا ہے اسکی اکثر مدت چالیس روز ہیں اور ادنیٰ مدت کا کچھ اندازہ نہیں۔ حضرت ام المومنین ام سلمہ فرماتی ہیں کہ نفسا رجناب پیغمبر خدا صلعم کے عہد میں چالیس روز تک بیٹھی رہی تھیں۔ جس طرح حالت حیض میں نماز پڑھنا۔ روزہ رکھنا۔ قرآن کو چھونا پڑھنا پڑھانا۔ خانہ کعبہ کا طواف کرنا۔ مسجد میں جانا منع ہے اور مرد کو ایسی حالت میں ہم بستر ہونا حرام ہے۔ اسی طرح نفاس کی حالت میں بھی یہ باتیں منع اور حرام ہیں۔ عورت کو معمولی دنوں کے علاوہ خون آئے تو حیض نہیں ہے بلکہ استحاضہ ہے اور مستحاضہ عورت پاک عورت کا حکم رکھتی ہے یعنی اس سے ہم بستر ہونا درست ہے اور جو باتیں حیض و نفاس والی کو نادرست تھیں اس کے لیئے سب جائز اور درست ہیں۔ ایسی عورتیں اپنے معمولی ایام حیض تک نماز روزے وغیرہ سے باز رہیں اور بعد کو بدن سے خون دھو کر غسل کر کے نماز پڑھیں اور ہر نماز کے لیئے تازہ وضو کر لیا کریں اور ممکن ہو تو ہر نماز کے لیئے غسل کر لیں۔ ام المومنین حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ حجش کی بیٹی عبدالرحمن بن عوف کی بی بی ام حبیبہ نے پیغمبر خدا صلعم سے اس بیماری کی شکایت کی فرمایا خون حیض آنے تک تو بیٹھی رہو اور اسکے بعد پھر نماز کے وقت غسل کر کے نماز پڑھا کرو۔ عورتیں حیض و نفاس سے فارغ ہو لیں تو فوراً ان پر غسل واجب ہو جاتا ہے غسل کرتے وقت سر کے بالوں کی چوٹی اور مینڈھی کھولنا ضرور نہیں۔ صرف بالوں کی جڑوں میں پانی پہونچانا بس کرتا ہے۔ جیسے جنابت (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۵ پر)

لحاظ سے ازبس مفید ہے۔ ایام حیض میں اکثر عورتیں تُردُش (جلد گھبرا جانے والی) اور چڑچڑے مزاج کی ہو جاتی ہیں۔ حیض کی آمد عورتوں کے نظام عصبی میں کمزوری پیدا ہونے سے نہیں ہوتی ہے بلکہ Ovulation (تبیض۔ رحم میں جو چھوٹے چھوٹے انڈے جو ہزارہا ہوتے ہیں انکا نکلنا) ہوتا ہے جو پختہ ہو کر رحم سے نکلکر Phallopian tube[۵] (قاذف نالی) میں آجاتے ہیں

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۴۔ کا غسل دبے حیض۔ نفاس کا غسل۔ عورتیں اگر بیماری یا کسی اور قوی عذر کی وجہ سے غسل نہ کر سکیں اور غسل سے نقصان پونہچنے کا اندیشہ ہو تو تیمم کرکے نماز پڑھ لیں۔ بچے والیوں کو اگر غسل کرنے سے بچہ کے بیمار پڑ جانے کا خوف ہو تو بھی تیمم کرکے نماز پڑھ لیں ۱۲ از الحقوق والفرائض۔ ۱۲

۵ ۔ یہ نالیاں دو ہوتی ہیں ایک دائیں طرف دوسری بائیں طرف۔ ہر ایک نالی قریب چار انچ کے لمبی ہوتی ہے اور رحم کے بالائی گوشے سے شروع ہو کر رحم کے چوڑے بند کے درمیان سے گذر کر مبیض کے اوپر ختم ہوتی ہے۔ جا سے مبداء پر اس کا سوراخ بہت تنگ ہوتا ہے مگر اس کا آخری نصف حصہ بتدریج کشادہ ہو کر مثل تُرئی کے ہو جاتا ہے اور نیز اس کے بیرونی سرے پر جو مبیض کو گھیرتا ہے ایک جھالر سی لگی رہتی ہے۔ بیضۂ بشر جب مبیض سے خارج ہوتا ہے تو یہ نالی اسکو سنبھال کر رحم تک پونہچا دیتی ہے جہاں مرد کی منی کا کیڑا اس انڈے سے ملکر نطفہ قرار پاتا ہے۔

(از مخزن حکمت) ۱۲

ایسی حالت میں جبکہ عورت کی طبیعت ہی ٹھکانے نہ ہو تو شوہر کو اُس سے اُلجھنا بالکل بے موقع ہے بلکہ ہر طرح اُس کی دلجوئی خاطرداری اور نرمی کا برتاؤ کرنا چاہیئے۔[۵۱]

---

[۵۱] اللہ تعالیٰ فرماتا ہے وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ (اور بیویوں کے ساتھ حُسن سلوک سے رہو) مردوں کو عورتوں سے حُسن معاشرت ضرور ہے۔ آیات کلام الہیٰ اور احادیث سے ثابت ہے کہ شوہروں کو اپنی بیویوں کی عقل کے موافق رہنا چاہیئے اور کبھی کبھی ان کے ساتھ مزاح اور کھیل بھی کریں تو بہتر ہے۔ حضرت عمرؓ کا قول ہے کہ مرد کو اپنی بی بی کے ساتھ بالکل ایسا رہنا چاہیئے۔ جیسا بچوں کے ساتھ رہتا ہے کبھی ہنستا ہے کبھی دوڑاتا ہے کبھی کھلاتا ہے۔ کبھی پلاتا ہے۔ بزرگوں کا قول ہے کہ مرد کو چاہیئے کہ گھر میں آئے تو خندہ رو آئے اور باہر جائے تو خاموش اور چپ چاپ۔ جو کچھ آگے رکھا جائے خوشی سے کھالے اور جو نہ پائے اُس کی دریافت نکرے مگر اسکے ساتھ ہی مشغول اور کھیل اسقدر نہ بڑھ جائے کہ عورت نڈر ہو جائے۔ الغرض عورتوں میں چونکہ ایک طرح کا ضعف ہے۔ اس لیئے اسکا علاج تحمل اور بردباری سے ہی ہوسکتا ہے۔ خلاصۂ مقال یہ ہے کہ شوہری رعب اور داب کو محبت کے ساتھ لے چلنا چاہیئے عورتوں کے ساتھ مردوں کو خوشی خوشی سے رہنا چاہیئے نہ اس معنی کر کہ انہیں رنج دیں بلکہ اس معنی کر کہ اُن کا رنج سہیں اور اُن کی ناشکری اور ناحق شناسی کے حال پر صبر کریں۔ حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ جو شخص اپنی بیوی کی بدخلقی پر صبر کرے گا۔ اسکو اسقدر ثواب ملے گا جتنا حضرت ایوبؑ کو اُن کی مصیبت پر ملے گا۔ از الحقوق والفرائض۔ ۱۲

حیض[۵۱] کے علاوہ عورت کی بیرخی کا ایک زمانہ اور بھی ہے جبکہ وہ اسطرف بالکل راغب نہیں ہوتی وہ زمانہ حاملہ ہونے کا ہے۔ جس کی وجہ ظاہر ہے کہ مقاربت کا جو اصلی منشا نیچر کا تھا یعنی استقرار حمل جب وہ پورا ہو چکا تو اب کوئی ضرورت مجامعت کی باقی نہیں رہی۔ اور عورت کی طبیعت کا میلان بالکل کم ہو جاتا ہے کیونکہ اُسکا خیال اُس آنے والی ننھی منی جان کی طرف بٹ جاتا ہے جو اُس کے پیٹ میں بن رہی ہے۔ ایسے وقت میں حاملہ عورت کے سارے جسم میں بڑا بھاری تغیر ہو جاتا ہے ہر عضو اور ہر قوت سب اُسی طرف جھک پڑتے ہیں جو اُس جان کی پرورش اور بناوٹ اور دنیا میں لانے کے واسطے ضروری ہے۔ حاملہ عورت پر بچے کی بناوٹ کا اسقدر بھاری بوجھ پڑتا ہے کہ اُسکا رنگ روپ سب جاتا رہتا ہے اور چہرہ زرد پڑ جاتا ہے ایسی حالت میں بھلا مرد کی خواہش چہ معنی دارد وہ خود ایسا مُرجھایا ہوا کا تھیلا ہو جاتی ہے اور اُسکی شکل وصورت میں ایسا ہی تغیر ہو جاتا ہے چہرہ روڑا روڑا ہو جاتا ہے کہ لبابت اور دلفریبی باقی نہیں رہتی۔

---

[۵۱] بعض اوقات عورت سے بہ ضرورت علیحدہ رہنا پڑتا ہے مثلاً ایام حمل میں کہ مجامعت خطرناک و مضر صحت ہے خصوصاً جبکہ جنین میں جان پڑ جاوے۔ بعد ولادت چلّے تک۔ ایام رضاعت میں بھی ہم بستری نقصان دہ ہے دودھ بگڑ جاتا ہے جس سے بچے کو نقصان ہوتا ہے اور ایسے کئی اسباب ہیں۔ دُکھ ہے۔ بیماری ہے۔ پس جو لوگ اتنا بھی اپنے نفس پر قابو نہ رکھ سکیں اور صبر پر قادر نہوں اُنمیں اور بہائم میں کیا فرق ہے۔ ۱۲

سمجھ دار عورتیں جو شادی کے مقدس فریضے کی اصلی غرض و غایت سے واقف ہیں اور جانتی ہیں کہ اپنا گھر دار کیسی بڑی نعمت ہے جو گویا ایک بادشاہت ہے جس میں شوہر بادشاہ اور بیوی کا رتبہ وزیر کا ہے وہ بچوں کو نعمت الٰہی سمجھتی ہیں اور جب خدا اپنے فضل و کرم سے اُن کو کوئی بال بچہ عنایت کرتا ہے تو وہ بخندہ پیشانی نہایت خوشی سے اُسکو اپنے گھر کی برکت اور رونق سمجھ کر ہاتھ بڑھا کر لیتی ہیں۔

بچہ کشی کے بعد عورت بالکل چھولا ہو جاتی ہے اور اُس میں جوانی کا کھچاؤ بہت کم باقی رہتا ہے لیکن ہر سمجھ دار دیندار آدمی کے لیئے ایسی عورت کا وجود غنیمت اور موجب برکت ہے کہ وہ بچوں کی پرورش کے بہترین مشاغل میں لگی رہتی ہے اور وہ ضرورتہ صرف اپنے گھر میں بلکہ سارے کنبے میں بہت عزت و وقار سے دیکھنے کے قابل ہے[۱]۔ ایام حمل اور رضاعت یہ دونوں زمانے عورت کے لیئے بڑی بھاری برداشت اور تحمل کے ہیں اور ان ہی دنوں میں شوہر کو ضرور ہے کہ اپنی بیوی کے معمول سے زیادہ خاطر مدارات اور دلجوئی کرے اور اُس کے دل خوش کرنے کا اِس سے بہتر وقت کسی شوہر کو مل نہیں سکتا اُسکو چاہیئے کہ کپڑا لتّا۔ زر و زیور۔ دینا لینا۔ میل ملاپ۔ محبت جہاں تک ممکن ہو کرتا رہے بعض عورتیں ولادت کو ایک بڑی مصیبت خیال کرتی ہیں۔ ایسی عورتوں نے شاید شادی محض حظ نفسانی اور شوق کے لیئے کی ہے اور وہ شادی کے سبب

[۱] حدیث شریف میں آیا ہے کہ عورتوں میں سب سے بہتر وہ عورت جو سب سے زیادہ جننے والی ہو۔ ۱۲

بڑے مقصد پیدایش اولاد کی ذمہ داریوں سے بچنے کی کوشش کرتی ہیں
اور اولاد کو دو میں تیسرا آنکھوں میں ٹھیکرا سمجھتی ہیں یہ بکھیڑا کون اپنی بھلی
چنگی جان کو لگائے بس میاں اور بیوی دو ہی بھلے۔ ایسی ناک چوٹی
گرفتار عورتوں کو اگر اُن کی مرضی کے خلاف خواہش کے حمل رہجائے
تو پھر کیا دیکھنا ہے اللہ دے اور بندہ لے ایسا پاکھنڈ مچاتی ہیں کہ
عذاب جان ہو جاتی ہیں۔ وہ نہ صرف بلحاظ زوجیت بھدی اور بیکار
ہو جاتی ہیں بلکہ سارے گھر کو سر پر اٹھا لیتی ہیں۔ ہمنے بعض گھروں
میں دیکھا ہے کہ بچے کی آمد کیا ہوتی ہے غضب الہی آتا ہے اور اس
بیچارہ ناخواندہ مہمان کا آنا کیا ہوتا ہے کہ گھر شوہر کے لیئے ایک قیامت
کا نمونہ ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں اس کے کہنے کی کیا ضرورت ہے
کہ جو عورت بچہ کشی کی قابلیت رکھتی ہے لیکن وہ بچوں جیسی نعمت سے
گھبراتی ہے تو سرے سے ایسی نالایق عورت کو شادی کرنے ہی کی کیا
ضرورت تھی۔ وہ عورت جو کسب کرتی ہے اور مختلف مردوں سے مُنہ
کالا کرتی ہے وہ ایسی بیاہتا بیوی سے کچھ زیادہ خراب نہیں ہے جس
نے اپنی عصمت کو گو کہ ایک ہی شخص کے حوالے کیا ہے لیکن ایسی
عورت بھی مرد کے لیئے ایک خانگی عورت سے زیادہ نہیں ہے جو
ایک شخص کے گلے صرف روٹی کپڑے اور گھر دار کی آرام و آسایش
کے لیئے پڑ گئی ہے۔ اس سے زیادہ اور کیا ہے۔ اس کے برخلاف
دنیا میں ایسی بیبیاں بھی ہیں جو اپنے شوہروں کی طرف حمل کی حالت

میں اور زیادہ بخوشی متوجہ ہوتی ہیں اور بھلے سے زیادہ حیاؤ وچونچلا بڑھ جاتا ہے
یہ لطف آمیز حالت اس وجہ سے نہیں ہوتی کہ خواہش نفسانی زیادہ ہوجاتی
ہے بلکہ اس خیال سے ہوتی ہے کہ استقرار حمل کا اب کچھ خدشہ باقی نہیں
رہتا کیونکہ جو ہوتا تھا وہ ہوچکا۔ لیکن عموماً عورتیں شوہر کی طرف زیادہ میلان
اور رغبت نہیں رکھتی کیونکہ فطرت اُن کی تمام تر کوشش اور توجہ اُس نئی
روح کے نشو ونما اور پرورش کی طرف منعطف کردیتی ہے جو آہستہ آہستہ
رحم مادر میں بڑھتی رہتی ہے۔ اس طرح عورت کی زندگی میں تین وقت
ایسے آتے ہیں کہ وہ مرد سے منکرہ رہتی ہے ایک تو ماہانہ ایام میں دوسرے
حالت حمل میں اور تیسرا اور آخر زمانہ وہ ہوتا ہے کہ وہ بڑی عمر پر پونہچکر ہمیشہ
کے لئے توالد وتناسل کے سلسلے سے محروم ہوجاتی ہے۔ یہ بات کسی مزید
استدلال کی محتاج نہیں ہے کیونکہ جب بڑی غرض شادی کی صرف
توالد وتناسل ہے اور جب اوس کی قابلیت عورت میں باقی نہ رہی تو
لامحالہ اُسکی خواہش جو منتج ہوتی ہے توالد پر خود بخود گھٹ جاتی ہے۔
اس عمر میں عورت کے قواے شہوانی عالم سکون میں رہتے ہیں اُن میں
امنگ اور ولولہ اور جوش باقی نہیں رہتا اور یہی وہ زمانہ ہے کہ عورتوں پر
ایک سخت اور گراں حالت گزرتی ہے اور وہ خود نڈھال ہوجاتی ہیں اور
اُن میں وہ بات باقی نہیں رہتی جو مردوں کو لبھا سکے۔ عورت کے دنیا میں
پیدا کرنے سے خداوند تعالیٰ کا اصلی مقصد جو تھا جب وہ پورا ہوچکا تو ضرور
ہے کہ اب اُس کی جسمانی حالت میں ہر طرح انحطاط شروع ہوجلنے لگے اور

خواہشات نفسانی بھی ٹھنڈی پڑجائیں اور اسی وجہ سے وہ شوہر سے الگ رہنا زیادہ پسند کرتی ہے۔ خداوند تعالیٰ نے عورت کی طبیعت میں یہ تغیر اسی واسطے پیدا نہیں کیا کہ وہ اپنا مشن (کام) پورا کر چکی بلکہ اسمیں مرد کا بھی صریح فائدہ ہے کیونکہ اگر دونوں ہم عمر ہیں تو مرد بھی اب اُن خواہشات کی کثرت سے یا بجا آوری کرنے سے قاصر رہتا ہے اور اُسکا چھٹکارا یقیناً اُسکی عام تندرستی قوائے جسمانی وعقلی کے برقرار رکھنے کے لیئے بس غنیمت اور لابدی ہے۔ آخر کب تک وہ اس گھڑاگ میں جُتا رہیگا۔ ہر چیز کی ایک حد ہے۔ ہر کمالے را زوالے۔

چودہواں باب

مستورات کی زندگی کے تغیرات

دنیا کے نہ دردو رنج و غم کو دیکھو — کس حال میں ہیں اہل عدم کو دیکھو
پیری کا تماشہ ہو اگر مد نظر — یاران شباب آؤ ہم کو دیکھو

عورتوں کی زندگی میں سب سے بڑی دو تبدیلیاں ہوتی ہیں:-
پہلا وقت وہ ہے جب کہ وہ بالغ ہوتی ہیں اور معمول شروع ہوتے ہیں اور دوسرا جبکہ جوانی کی منزل ختم ہونے آتی ہے اور معمول ہمیشہ کے

لئے بند ہو جاتے ہیں۔ آخری دور کو "زندگی کی تبدیلی" یا "مینو پاز" یا "ایام یاس" کہتے ہیں۔ جس کے لغوی معنی ماہانہ معمول کا ٹھیر جانا یعنی موقوف ہو جاتا ہے اسی کو Climacteric period (انقلاب عظیم کا زمانہ) بھی کہتے ہیں۔ جسکا مطلب یہ ہے کہ یہ وہ زمانہ ہے جیسے کہ کوئی مسافر چلتے چلتے کسی پہاڑ کی بلندی پر پہونچ گیا ہو اور اب پہاڑ کی دوسری جانب کا ایسا منظر اس کے پیش نظر ہو جو اس سے پیشتر کبھی نہ دیکھا ہو اور آہستہ آہستہ اتار پر سے اُترنا شروع کیا ہو۔ لفظ کلی میکٹرک کے لغوی معنی یہ ہیں کہ انسان کی زندگی کا وہ زمانہ جب ہم Climax or Crisis (کلی میکس یا کرائی سس سب سے بلند مقام یا عظیم الشان واقعہ) پر پہونچ جائیں اور اس سے عموماً انسانی زندگی کے وہ اوقات تبدیلی مراد ہوتے ہیں جو قدرت نے ہر ساتویں سال ٹھیرا دیئے ہیں یعنی طفولیت۔ بچپنا۔ سن رشد۔ بلوغ اور بیتالیس برس کی عمر میں مرد کا کلی میکٹرک کا زمانہ اور اسلئے ستر برس انسان کی زندگی کا معمولی زمانہ قرار دیا گیا ہے۔

بہرحال لفظ کلی میکٹرک کے مفہوم میں وہ زمانہ داخل ہے کہ جب عورت مرد ادھیڑ ہو جاتے ہیں اور جب قوائے شہوانی کا انحطاط شروع ہو جاتا ہے اور اولاد پیدا ہونی بند ہو جاتی ہے بعض عورتیں اس عمر پر پہونچکر بہت دل برداشتہ اور شکستہ خاطر ہو جاتی ہیں وہ سمجھ لیتی ہیں کہ دنیا میں ہمارا اب کیا رہا اور قبل از وقت اپنے آپ کو بڑی بوڑھیوں میں شامل کرکے عینک لگانے لگتی ہیں اور زیادہ تر ان کا وقت سینے پرونے اور گوشے

گا گھٹنے میں صرف ہوتا ہے لیکن اگر کسی عورت نے اپنی جوانی کو سنبھالکر رکھا ہے اور اُس کی تندرستی اچھی ہے تو اب بھی ایک زمانۂ دراز کاروبار میں مصروفیت کا اُس کے سامنے موجود ہے اور وہ ہنسی خوشی اپنے گھر کے کام کاج میں کاٹ سکتی ہے۔ اب اُس نے ایسے زمانہ میں قدم دھرا ہے کہ زن وشو کی محبت سے بہیمیت کا عیار چھنٹ کر خالص اور بے ریا محبت کندن کی طرح دمکنے لگتی ہے۔ اس عمر میں عورتیں عموماً بہت سی ذمہ داریوں سے سبکدوش ہوجاتی ہیں اور اُن کا بہت سا بوجھ انتظام خانہ داری اور چھوٹے چھوٹے بچوں کی پرورش کا ہلکا ہوجاتا ہے کہ نئی پود پُرانوں کے ہاتھ بٹانے کو موجود ہوتی ہے اور یہی موقعہ بڑی بوڑھیوں کی فرصت واطمینان کا ہے جس میں وہ اپنی خوش گزرانی کا پورا سامان کرسکتی ہیں اور اپنے سارے کنبے کے لیئے ایک رحمت الٰہی کا نمونہ بن سکتی ہیں اب ہم اُس زمانے کی بابت کچھ لکھنا چاہتے ہیں جو کمزوری اور طبیعت پر بار اور اکثر آزمایش کا ہے اور جس سے اکثر طبیعت مضطرب اور تنہائی پسند ہوجاتی ہے۔ بہ تقاضاے سن وسال اس زمانے میں عورتوں اور مردوں کی جسمانی حالت میں ایک نیا انتظام جسمانی اور دماغی قوی میں فطرتاً ہونا شروع ہوجاتا ہے۔

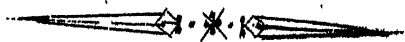
اس قسم کی تبدیلیاں عورت اور مرد ہردو کے حالات میں قریب قریب ایک ہی وقت میں ہوتی ہیں۔ ہم پہلے لکھ آئے ہیں کہ میاں بیوی دونوں توالد وتناسل کی حیرت انگیز اور پیچیدہ مشین کا مجموعہ ہیں۔ یہ دونوں ایک مشین کے دو جزو ہیں اگر ان کو الگ الگ دیکھا جائے تو دونوں بیکار اور

ناقص ہیں اور دونوں کو ملالیا جائے تو قدرت الٰہی کا بہترین نمونہ ہیں بعض حیوانات میں نر و مادہ دونوں جنسیں ایک فرد واحد میں ہوتی ہیں لیکن انسان میں علیحدہ علیحدہ ہیں اِس بات کا سمجھنا کچھ مشکل نہیں ہے۔ چونکہ دونوں جنسیں (یعنے عورت اور مرد) اولاد کے پیدا کرنے میں مشترک رہتی ہیں اور دونوں کا عمل یکساں ہوتا ہے تو اسی طرح جب توالد کی قابلیت باقی نہیں رہتی تب بھی دونوں کی حالت میں یکساں تغیر ہوتا ہے اور دونوں سے قابلیت سلب ہو جاتی ہے۔ اگرچہ نر و مادہ دیکھنے میں الگ الگ ہیں لیکن حقیقت میں دونوں ملکر ایک واحد (پورا عدد) ہوتے ہیں اور اِن دونوں میں ایک ہی وقت میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور اِس لیئے مناسب ہے کہ مرد ہمیشہ عورت سے تین سے لیکر پانچ برس تک عمر میں بڑا رہے عورتوں کا یہ خیال ہے کہ اُن کی حالت میں بڑی عمر میں صرف اتنی تبدیلی ہوتی ہے کہ اُن کا ماہانہ معمول بند ہو جاتا ہے۔ ایک حد تک یہ خیال ٹھیک ہے اور یہی بڑی علامت ہے لیکن حقیقت میں وہ بڑی اندرونی تبدیلی کہ جس سے انحطاط قویٰ ہوتا ہے وہ اسوجہ سے ہوتی ہے کہ اووری یعنی بیضۂ بشر کی نوعیت میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور جو عمل بیضۂ بشر کا قاذف نالیوں میں منتقل ہونے کا ہے اور جس کی وجہ سے انڈے پختہ ہو کر تخم انسانی پیدا ہوتا ہے وہ عمل موقوف ہو جاتا ہے۔ عموماً عورتوں میں ایام کا آنا اور انڈوں کا پختہ ہونا وقت واحد میں ہی ہوتا ہے اور شاذ صورتوں میں جدا جدا اوقات میں مزاج میں پستی اور اعصاب میں سستی

محض ایام کی وجہ سے نہیں ہوتی بلکہ اُسکی اصلی حالت انڈوں کا پختہ ہو کر پھوٹنا ہے۔ استقرار حمل کا زمانہ بھی یہی ہوتا ہے۔ شاذ و نادر ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایام رضاعت میں جبکہ عموماً معمول بند ہوتے ہیں بعض وقت بالغ عورتوں کو بدون ایام آنے کے حمل رہ جاتا ہے اور ایسی مثالیں بھی دیکھی گئی ہیں کہ بعض عمر رسیدہ عورتوں کا معمول بالکل بند ہو گیا ہے اور پھر بھی اُن کو حمل ٹھہر گیا ہے۔ لیکن یہ باتیں بالکل غیر معمولی ہیں۔ ادھیڑ عمر میں حیض کیوں بند ہو جاتا ہے اس کے اسباب ہم آگے بیان کریں گے۔ ایام حمل میں بچہ داں کے اندرونی رُخ میں قدرت سے ایک خاص قسم کی مناسب تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ جو پیدا ہونے والے بچے کے اُس تنگ اور محدود مقام میں رہنے کیلئے ضروری ہے۔

جب حمل قرار پاجاتا ہے اور اودوم یعنی بیضۂ بشر سے حیوانات المنویہ کا الصاق ہو جاتا ہے تو سب سے پہلے وہ رحم کے بالائی حصے میں ایک چھوٹے سے گڑھے میں جھلی میں لپٹا ہوا رہتا ہے اور یہ جگہ گویا بچے کا گھونسلا یا گھر یا پالنا ہے جس میں وہ دُنیا میں آنے سے پہلے پرورش پاتا اور بڑھتا ہے رحم کے اندر کی جھلی میں ادرار حیض کے بعد فوراً ایک قسم کی تبدیلی واقع ہوتی ہے اگر استقرار حمل دو ہفتے کے اندر نہ ہو تو فطرت سے رحم میں اس قسم کی قابلیت پیدا ہو جاتی ہے کہ دوسرا اودوم جو پختہ ہوتا رہتا ہے وہ قاذف نالی میں آجاتا ہے اس عمل میں غشائے اندرونی رحم میں اس قسم کی تبدیلی ہو جاتی ہے کہ ماہانہ معمول آنے لگتا ہے۔ ڈاکٹر ڈیوٹ ول کاکس فلیڈلفیا

کے طبی جرنل میں اِس تبدیلی کے متعلق حسب ذیل دلچسپ پیرایہ میں لکھتے
ہیں کہ یہ بات عام طور پر معلوم ہے کہ ہر مہینے اووم کو قبول کرنے کے لیئے
رحم آراستہ اور طیار ہوتا ہے۔ آنے والے مہمان کے استقبال کے لیئے
مکان (رحم) صاف ہو جاتا ہے اور اندرونی سطح اور پرانی جھلیاں بدل
جاتی ہیں اور ایک نئی بھاری چکنی قسم کی جھلی رحم کے بالائی حصے میں پیدا
ہوتی ہے۔ جسے طبی اصطلاح میں ڈسی ڈوا کہتے ہیں (Decidua)
اگر اووم معمولی طور پر اُترتا ہے یعنی بدون استقرار حمل کے آتا ہے تو نئی
جھلیاں پھٹ جاتی ہیں اور طبیعت اُن کو خارج کر دیتی ہے اور یہی ادرار
حیض ہے اور اگر اووم بطور ایک شاہانہ مہمان کے آتا ہے یعنی استقرار حمل
کے بعد چھ یا آٹھ دن تک نشو و نما پاکر تو وہ رحم میں ٹھیر جاتا ہے اور دروازی
اور کھڑکیاں (مخارج) ڈسی ڈوا کے بند ہو جاتے ہیں تاکہ رحم کے اندر جو مہمان
ہے وہ نہ باہر جا سکے اور نہ باہر کی کوئی چیز اندر آسکے۔ عمدہ خون بکثرت
پیدا ہونے لگتا ہے اور چکنی جھلیاں اِس سے پرورش پاکر دبیز ہو جاتی ہیں۔
عورت کے شکم میں ایک جائے مخصوص (رحم) اِس مہمان کے لیئے دست
قدرت سے بالکل آراستہ کیا جاتا ہے اور بہ افراط پرورش کا سامان پہونچتا
رہتا ہے وہ مہمان اووم ہے کہ جس میں سے شاخیں پھوٹتی ہیں۔ اور اُسکے
ذریعہ سے خون کا دوران رحم اور اووم میں قایم ہو جاتا ہے۔ بیان بالا سے
ایام حمل میں معمول کے بند ہو جانیکا سبب معلوم ہو گیا ہو گا۔ استقرار حمل
کا فعل پورا ہو جانے کے بعد اور کوئی اووم رحم میں داخل نہیں ہو سکتا اور

اسلیئے آئندہ کسی طیاری یا اہتمام کی ضرورت باقی نہیں رہتی اور جو کچھ تغیرات اور طیاریاں ہوتی ہیں وہ آئندہ کے لیئے ماں کے پیٹ کے اندر ہوتی ہیں۔ بعض مستورات ٹھیک طور پر معلوم کرنا چاہتی ہیں کہ عورتوں میں زمانۂ یاس کب شروع ہوتا ہے اسکے لیئے کوئی خاص وقت مقرر نہیں کیا جا سکتا ہے لیکن عموماً (۴۵) اور (۵۰) برس کے مابین عمر میں ہوتا ہے شاذ و نادر پچاس اور ساٹھ کی بیچ میں بھی ہوتا ہے اور ایسی مثالیں بھی دیکھنے میں آئی ہیں کہ بعض جگہہ (۳۵) ہی برس کی عمر میں ایام بند ہو گئے ہیں۔ ڈاکٹر پیچن ایک عورت کا حال بیان کرتے ہیں کہ جس کے ایام بائیس ہی برس کی عمر میں بند ہو گئے تھے۔ یہ ایسی مثال ہے جیسے کہ بعض اوقات کسی ستر برس کی عورت کے بال بچہ ہو گیا۔ لیکن اٹھائیس اور تیس سال کی عمر میں تو بہت سی جگہ حیض بند ہو گیا ہے۔ بعض ڈاکٹروں نے ایام یاس کے وقت کا قریب قریب اندازہ لگانے کا یہ حساب بتایا ہے کہ جس عمر میں عورت سن بلوغ کو پہنچے یعنی حائضہ ہو اُسکو دو چند کر لینے سے حیض کے بند ہونیکا زمانہ معلوم ہو سکتا ہے۔ یا یوں سمجھو کہ جس عمر میں حیض شروع ہوا اُس سے دو چند عمر پر پہنچکر حیض بند ہو گا۔ خلاصہ یہ کہ جس عمر میں حیض شروع ہوا اُس سے سہ چند عمر میں بند ہو گا۔ یہ قاعدہ کلیہ نہیں ہے کیونکہ عورت کی حالت اُسکے قویٰ پر اسکا انحصار ہے لیکن اکثر یہی حساب ٹھیک بیٹھتا ہے جو ہم نے بتلایا۔

پندرھواں باب

ایام یاس کے کاٹنے کی تدبیر

کوئی ثمرہ نہ عمر فانی سے ملا | پیری کا داغ نوجوانی سے ملا
دو پھول تھے ہم شفق نہ چننے پائے | پھل ہمکو یہ یہ زندگی سے ملا

ایام یاس میں سب عورتوں کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی لیکن پھر بھی اُن عورتوں کو جن کیلئے یہ وقت آنیوالا ہے پہلے سے آمادہ اور طیار رہنا چاہیے اور ایسی تدابیر کرنی چاہئیں کہ یہ زمانہ کسیطرح ہنس بول کر گزر جائے۔ رباعی

دل نے غم بیحساب کیا کیا دیکھے | آنکھوں نے جہانمیں خواب کیا کیا دیکھے
طفلی و شباب و عیش و رنج و راحت | اس عمر میں انقلاب کیا کیا دیکھے

اگر کوئی مقامی شکایت ہو مثلاً مثبورات ہو جائیں یا غیر معمولی نقاہت معلوم دے تو اُسکا باقاعدہ علاج کرنا چاہیئے تاکہ زمانہ تبدیلی میں کسی قسم کی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ اگر پیشتر سے رحمی خلش یا اسقاط حمل یا کسی اور قسم کی ایسی شکائتیں رہی ہیں جو مستورات کو لاحق ہوتی ہیں تو وہ پیش خیمہ ہوتی ہیں تکالیف کا جو اس عمر میں آن دباتی ہیں لیکن یہ بھی کچھ لازم نہیں ہے بعض جگہہ ایسا دیکھا گیا ہے کہ ایام جوانی میں کسی قسم کی شکایت یا

بے قاعدگی معمول کی نہ تھی مگر اس زمانہ میں تکلیف محسوس ہونے لگی۔ ان سب باتوں کا دار و مدار شخصی حالات پر ہے۔ ایک معتبر ڈاکٹر کا مقولہ ہے کہ جو عورتیں نحیف الجثہ ہوتی ہیں اُن میں زمانۂ تبدیلی کی برداشت کی سکت باقی نہیں رہتی۔ بلغمی مزاج کی عورات کے لیئے اکثر بلا خرخشہ یہ زمانہ گزر جاتا ہے اُن کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی بلکہ اُن کی عام صحت کو فائدہ پونہچتا ہے Sanguine (دموی) مزاج کی عورات کو اکثر کثرت سے ادرار شروع ہو جاتا ہے لیکن علاج سے اُس کی فوری روک تھام بھی ہو جاتی ہے۔ صفراوی مزاج والوں کو سوء ہضم اور معدہ و جگر کی شکایت ہو جاتی ہے اور جو عورتیں عصبی بیماریوں میں مبتلا ہیں اور صفراوی مزاج بھی ہے اُن کو دماغی شکایت شروع ہو جاتی ہے۔ سب سے زیادہ تکلیف اُن عورتوں کو ہوتی ہے جن کو پہلے سے عصبی شکایات رہی ہوں۔ اگرچہ بلحاظ امزجہ جو کچھ ہم نے اوپر بیان کیا ہے ایک حد تک درست ہے لیکن پھر بھی ہم تو یہی کہیں گے ہر عورت کی حالت جداگانہ ہے اپنا اپنا مزاج اور اپنی اپنی عادت ہے ایک کو دیکھکر دوسرے کی نسبت قیاس نہیں کیا جاسکتا کہ جو بات ہمکو پیش آئی ہے لامحالہ اُسکو بھی پیش آے گی۔ غریب لوگ جو محتاج اور انواع و اقسام کی تکالیف میں مبتلا رہتے ہیں اور پیٹ پالنے کے لیئے ساری عمر محنت و مشقت سے کاٹتے ہیں اُن کے خواب میں بھی آرام یا تفریح نہیں اور چھوٹے چھوٹے پست غیر ہوادار مکانوں میں رہتے ہیں اُن پر جہاں اور زمانے سخت گزرے ہیں یہ زمانۂ تبدیل حالت

کا بھی کٹھن ہوتا ہے۔ لیکن جو خوش حال اور آسودہ ہیں جن کے پاس خدا کے
فضل سے کسی چیز کی کمی نہیں روپیہ دولت۔ فارغ البالی اللہ کا دیا سب ہی
کچھ ہے لیکن انھوں نے اپنے کو خواہشات نفسانی کا غلام بنا لیا ہے روز
تھئیٹر ہے تماشہ ہے بال ہے۔ دن بھر سوتے اور رات بھر جاگتی ہیں۔ غذا
دیکھو تو بکری کی طرح مُنہ چلتا ہی رہتا ہے۔ الا بلا سب ہضم۔ نہ کسی بات کی
پروا نہ احتیاط (میموں کا حال ہے) وہ بھی ایسی حالت میں اپنی بے احتیاطیوں
کا خمیازہ غریبوں ہی کی طرح اُٹھاتی ہیں۔ ایسے وقت میں ہر عورت کے لئے
ضرور ہے کہ کچھ نہ کچھ مشغلہ لگائے رکھے تاکہ بیکاری سے دل نہ گھبرائے۔ گھر
کا کام کاج جو ہر خانہ دار بیوی کے ساتھ لگا ہوا ہے وہ خود کچھ کم مشغلہ نہیں۔
ہے بشرطیکہ اُس میں دلچسپی لیجائے۔ بہت سی عورتیں جو اپنے خانہ داری
کے مشاغل میں گتھی رہتی ہیں اُن کو خبر بھی نہیں ہوتی کہ کب اُن کی حالت
میں تبدیلی واقع ہوئی۔ اس میں شک نہیں کہ مصروفیت اور مشاغل ہر طرح
انسان کے لیئے مفید ہیں لیکن اس زمانے میں عورتوں پر سے غیر معمولی بار
اور تکالیف اور پریشانیاں جس قدر کم ہوں اُتنا ہی اچھا ہے۔ جھگڑے
بکھیڑے سب سمیٹ دینے چاہئیں اور جہاں تک ممکن ہو آرام و آسائش
اور خوشی کا سامان فراہم کیا جائے۔ دلچسپ کتابیں، عمدہ دل خوش کُن
صحبت۔ سیر و تفریح و تبدیل مقام کا سامان کیا جاے تاکہ اس طول زمانہ
کا بار تابہ امکان مسرت انگیز حالت سے مبدل ہو۔ خوراک کا بھی خاص
اہتمام ہونا چاہیئے۔ خوراک ضامن تندرستی اور جزو بدن ہونے کے قابل

ہو۔ کافی مقدار میں ہو۔ مگر نہ اتنی کہ پیٹ ٹھسا ٹھس بھر جائے۔ نہ ایسی کم کہ
نقاہت اور کمزوری محسوس ہونے لگے۔ کسی قسم کی منشیات کا استعمال نہ ہو
اور چائے اور کافی کی بھی احتیاط رہے کیونکہ اس سے بھی اعصاب کو
تحریک ہوتی ہے اور آرام میں خلل آکر اچھی طرح نیند نہیں آتی۔ جہاں ہاضمہ
کی شکایت ہو اور بھوک نہ لگتی ہو اور کھانے کو دل نہ چاہے اور اس کی
وجہ سے نقاہت اور کمزوری ہو تو دودھ کے ایک گلاس میں ایک
انڈے کی سفیدی پھینٹ کر یا یخنی کی ایک پیالی کا استعمال دوپہر اور شام
کے کھانے کے درمیان مفید ہوگا۔ ایسی حالت میں ٹانک وغیرہ مقویات
مضر ہوتے ہیں۔ جب یاس کا زمانہ قریب ہو تو ریاضت جسمانی کی طرف
خاص توجہ کرنی چاہیئے۔ صرف دس پندرہ منٹ ہی ہلکی ورزشیں۔ ڈمبل
ہلانے یا اسی قسم کی کسی کثرت میں صبح اٹھتے ہی اگر صرف کیئے جائیں اور
اس پر مداومت کی جائے تو بہت بڑا فائدہ ہوگا اور کمزوری اور درد دکھ سے
جو اس زمانہ میں اکثر ہوتے ہیں بہت کچھ امن ملے گا اور پھر اسی ورزش کا
سلسلہ تبدیلی کے زمانے میں بھی جاری رکھنا چاہیئے۔ ہوا خوری ہی سے
نہ صرف طاقت آئے گی بلکہ یہ مرحلہ بھی آسان ہو جائے گا۔ بہ نسبت مردوں
کے عورتوں کو قبض شکایت زیادہ رہتی ہے اور زیادہ تر اسکا نقصان تبدیلی
کے زمانے میں معلوم ہوتا ہے۔ قبض کے دفع کرنے کی سب سے آسان
تدبیر یہ ہے کہ صبح اوٹھتے ہی ناشتہ سے کم سے کم آدھ گھنٹے پہلے ایک
گلاس پانی کا پی لیا جائے اور دن میں بھی کافی مقدار پانی کی پینا ضرور

ہے تاکہ پیٹ اچھی طرح دُھل کر صاف ہو جائے اور گردوں کے ذریعے
سے زیادہ مقدار سیّال مادے کی گزرے۔ سخت قبض کی حالت میں حقنہ
جسکا ذکر پچھلے باب میں ہوا ہے مفید ہے لیکن اس بات کی احتیاط کی
جائے کہ پانی ۱۰۲ درجے سے زیادہ گرم نہ ہو اور آہستہ سے داخل کیا جاوے
تاکہ آگے چلکر تکلیف یا پیٹ میں مروڑ نہ ہو۔ اگر نیند برابر نہ آتی ہو تو بھی حقنہ
مفید ہے۔ بعض اوقات عورتوں کے اندام نہانی کے دہونے کی پچکاری
کی بھی ضرورت ہوتی ہے جس کے متعلق ڈاکٹر کی مناسب ہدایت پر
عمل کرنا چاہیئے۔ جس کمرے میں رہتے ہیں وہ تاریک نہ ہو روشن ہو اور
اُس میں دھوپ کا اور ہوا کا گزر ہو خصوصاً شب میں ہوا کا آنا ضرور ہے۔
ہوا تازی آوے اور کشش میں کثرت سے داخل ہو۔ پھنسے ہوئے کپڑے
یا ازاربند کسکر باندھنا یا پیٹی لگانا جس سے شکم اور زیر ناف کے اعضاء پر دباؤ
ہو سخت مضر ہیں۔ طبیعت میں خود بڑا مادہ اصلاح کا ہے بشرطیکہ ہم طبیعت
پر چھوڑ دیں اور اپنی طرف سے طرح بہ طرح کی ایجادیں کر کے طبیعت کے
عمل میں هارج نہ ہوں۔

اے ذوق تکلف میں ہے تکلیف سراسر
آرام سے ہیں وہ جو تکلف نہیں کرتے

اگر کبھی ایسا اتفاق ہو کہ عورت عمر میں بڑی ہو اور شوہر کم یعنی عورت کو زمانہ
یاس شروع ہو جائے اور مرد کے قویٰ قایم و برقرار ہوں تو البتہ مشکل کا
سامنا ہے اور ایسی عورت مرد کا اختلاط مضر صحت بھی ہے لیکن اگر دونوں

کی عمر برابر سرا سر کی ہے تو دونوں طرف یکساں حالت رہے گی لیکن
بصورت تفاوت مرد کے لیئے ضرور ہے کہ اپنی بیوی کے آرام و آسایش
کے لحاظ سے کاربند ہو۔ عورتوں میں زمانۂ یاس کے ساتھ ہی سے
قوائے شہوانی کا انحطاط شروع ہو جاتا ہے اور چند سال کے بعد یہ خواہش
بالکل بھی باقی نہیں رہتی اور اگر کہیں اتفاق سے اس کے برخلاف پایا
جائے جیسا کہ بعض وقت ہوتا ہے کہ جوانی سے بھی زیادہ غلبہ ہو جاتا ہے
تو یقیناً یہ علامت مرض کی ہے کیونکہ بالکل خلاف فطرت ہے۔ اور ضرور
رحم میں کچھ خرابی ہے جس کا باقاعدہ علاج ضرور ہے۔ تبدیلی کے زمانے
کے دوران کی کوئی مدت مقرر نہیں کی جا سکتی لیکن عموماً ڈہائی سے تین
برس میں تبدیلی کے عمل کی تکمیل ہو جاتی ہے۔ بعض وقت چھ سے آٹھ
برس بھی لگ جاتے ہیں اور بعض جگہہ چند مہینوں میں سب کچھ ہو جاتا ہے
اور بعض عورتوں کو خبر تک بھی نہیں ہوتی۔ لیکن ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ
بتدریج ہی تبدیلی ہونا مناسب ہے دفعتہً یا بہت تھوڑے عرصہ میں ہو جانا
اچھا نہیں ہے کیونکہ اس تبدیلی کے بعد ایک نیا دورہ شروع ہوتا ہے جو
آئندہ کی زندگی کا ایک مستقل پروگرام ہوتا ہے۔

سولھواں باب

قرب زمانۂ یاس کی ظاہری علامتیں

رباعی

ہستی سے عدم کی سمت جاتا ہوں میں
نزدیک دم فراق پاتا ہوں میں
دل بیٹھ گیا جھک کے اٹھاتا ہوں میں
پیری سے نہیں ہوں ختم سفر ہے نزدیک

یہ امر مشکل ہے کہ ہم کوئی ایسی کھلی ہوئی علامات قرب زمان یاس کی بتلا سکیں جن پر ہمیشہ بھروسہ کیا جا سکے۔ مختلف مزاج اور مختلف حالات کے لحاظ سے مختلف علامتیں ہیں۔ ماہانہ معمول میں بیقاعدگی۔ انحطاط۔ یا کثرت سے سمجھ لینا چاہئے کہ کوئی دوامی تغیر ہونے والا ہے۔ جب ایام یاس قریب آتے ہیں تو ممکن ہے کہ ایک دم سے معمول بند ہو جائیں جس سے بعض اوقات استقرار حمل کا مغالطہ ہو جاتا ہے یا بعض اوقات بجائے ماہانہ آنے کے طویل اور مختلف وقفوں سے آتے آتے بند ہو جاتا ہے۔ بعض وقت بند ہونے سے پیشتر جلد جلد اور بہت کثرت سے آکر بھی ختم ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ علامات ذیل ظاہر ہوتی ہیں۔ تن بدن میں زیادہ گرمی۔ دھڑکن۔ کمر میں درد۔ قبض یا اسہال۔ بدن پھول جانا۔ پستان کا بھر جانا۔ درد سر۔ چندیا جلنا۔ چکر۔ دوران سر۔ ضعف بصر۔ آنکھوں کے سامنے ترمرے اڑنا۔ ٹانگوں میں کھچاؤ اور لڑکھڑاہٹ۔ آواز پڑ جانا۔

زبان کی جڑ میں درد۔ بدخوابی۔ سانس کی رکاوٹ۔ درد عصبی۔ ہسٹیریا[۱]
تشنج رحم۔ نکسیر پھوٹنا۔ شاذونادر کھنکار میں خون آنا۔ ان باتوں سے گھبراہٹ

[۱] با ؤ گولہ۔ اختناق الرحم۔ ایک عصبی مرض ہے جس سے جسمانی اور روحانی افعال میں کم وبیش فرق آجاتا ہے۔ اختناق کے لغوی معنی ہیں گلا گھوٹنا اور اصطلاحی معنی ہیں دم گھٹنا یا بند ہوجانا چونکہ اس مرض میں بہت دم گھٹتا ہے اور یہ رحم کے اثر سے ہوتا ہے اور خود رحم بھی کس قدر سکڑ جاتا ہے اس لیئے اس مرض کا نام اختناق الرحم رکھا گیا عوام الناس اس مرض کو آسیب خیال کرتے ہیں۔ لفظ ہسٹیریا کے معنی بھی رحم ہی کے ہیں اب کچھ عرصہ سے اس مرض کو عصبی شمار کرنے لگے ہیں۔ عموماً یہ مرض عورتوں کو ہوا کرتا ہے اور خصوصاً بلوغ سے لیکر ۳۵ برس کی عمر تک اور اکثر وہ عورتیں اس مرض میں مبتلا ہوتی ہیں جن کے والدین کسی عصبی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ فتور حیض۔ عیش وعشرت کی زندگی بسر کرنا اور ریاضت نہ کرنا۔ غلبۂ خواہشات نفسانی۔ عشقیہ فسانوں یا ناولوں کا پڑھنا۔ دائمی قبض۔ نفخ شکم۔ رنج وغم۔ فکر و تردد۔ غصہ وخوف۔ کثرت محنت دماغی وغیرہ اسکے اسباب ہیں۔ اس مرض کے علامات نہایت مختلف اور سیکڑوں قسم کے ہیں۔ ہر ایک مریضہ میں ایک ہی قسم کی علامات نہیں پائی جاتیں مگر عموماً ایسا ہوتا ہے کہ دورہ مرض سے پہلے سر یا کمر یا کسی دوسرے حصۂ جسم میں درد ہوتا ہے۔ دل دھڑکتا ہے۔ پیٹ میں ایک گولہ سا پھرتا ہوا معلوم ہوتا ہے جو اوپر حلق کی طرف چڑھ آتا ہے تو دم گھٹنے لگتا ہے۔ مریضہ ہاتھ پاؤں مارنے لگتی ہے چہرہ سرخ ہوجاتا ہے کبھی چلاتی اور بکواس کرنے لگتی ہے کبھی ہنستی ہے کبھی روتی ہے کبھی بے ہوش ہوجاتی ہے مگر ایسی بے ہوش نہیں ہوتی کہ اگر کوئی پاس کھڑا ہوا بات کرے تو وہ نہ (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۷۶ پر دیکھو)

کی کوئی بات نہیں ہے ہاں اتنا ضرور ہے کہ اگر معمول سے بڑھی ہوئی کوئی شکایت ہو تو ضرور علاج کی طرف رجوع کرنا چاہیئے۔ بہت سی

(بقیہ نوٹ صفحہ ۱۷۵) کچھ نہ سمجھے۔ کبھی باؤگولہ میں مریضہ ویسے ہی ہاتھ پاؤں مارنے لگتی ہے جیسے مرض صرع اور مرگی میں۔ مگر یاد رہے کہ مرگی میں مریض کا چہرہ ارغوانی ہوتا ہے منہ سے کف جاری ہو جاتے ہیں اور وہ بالکل بے ہوش ہوتا ہے اگر مریضہ باکرہ ہو تو اُسکی شادی کا بندوبست کریں کیونکہ ایسی صورت میں شادی کے بعد یہ مرض رفع ہو جایا کرتا ہے اگر ماہواری ایام ٹھیک نہ آتے ہوں یا ہبسی کمزوری ہو یا فتور ہاضمہ ہو تو اُن کا مناسب علاج کریں۔ مریضہ کو کسی عمدہ مقام کی آب و ہوا تبدیل کرائیں۔ خوش خلق۔ اور خوش باش اور نیکوکار اور صالح رفیقوں کی صحبت میں رکھیں۔ شہوانی جذبات اور عشقیہ حکایات۔ کثرت محنت دماغی۔ بیہودہ تفکرات و توہمات وغیرہ کا مناسب انسداد کریں۔ مقوی اور محرک اغذیہ سے بھی پرہیز کریں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ صبح و شام ہوا خوری یا روزانہ غسل۔ لطیف اور سریع الہضم غذا مفید ہے۔ جہاں تک ہو سکے مریضہ کے خیال کو مرض کی طرف سے ہٹائیں۔ جب مریضہ ہاتھ پاؤں مارنے لگے اور بے ہوش ہو جائے تو چنداں فکر نہ کریں اسکو فوراً ایک ہوادار کمرے میں لٹائیں اور گریبان وغیرہ کی بندش کو ڈھیلا کر کے اُس کے سر کو قدرے اونچا کر دیں اور چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ امونیا سونگھائیں۔ جب مریضہ ہوش میں آجائے تو اُسے تنہا چھوڑ دیں اور اُس کے پاس کھڑے ہو کر کوئی ہمدردی کی گفتگو نہ کریں۔ کیونکہ ایسی باتوں سے اُس کی تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ از مخزن حکمت ۱۲۔

شکایتیں صرف غذا کے اہتمام۔ حفظان صحت کی پابندی اور استقلال مزاج سے خود بخود دفع ہو جاتی ہیں۔ ہم کو اس بات کا اندیشہ ہے کہ کہیں مستورات کے دل میں ایام یاس کے حالات معلوم کر کے خطرہ نہ بیٹھ جائے لیکن دراصل کچھ بھی خطرے کی بات نہیں ہے بشرطیکہ استقلال اور تحمل کو کام میں لائیں تو طبیعت خود بخود اس دشوار گزار مرحلے سے عبور کر جاتی ہے اگرچہ عورتوں کی اموات کا زیادہ زمانہ ۴۰ اور ۵۰ کے درمیان ہے مگر اس سے یہ غلط نتیجہ نکالنے کی کوئی وجہ نہیں ہے کہ یہ اموات اسی سبب سے واقع ہوتی ہیں۔ گو بعض اوقات ایسے وقت میں کچھ خرابیاں ہو جاتی ہیں جن کے سبب سے تکلیف بڑھ جاتی ہے مگر ایسے عوارض شاذ و نادر مہلک ہوتے ہیں۔ چونکہ مستورات کو بعض غیر معمولی تکالیف کا سامنا ہوتا ہے اس لیئے اُن کی شکایات پر توجہ نہ کرنا یا علاج سے غفلت کرنا اور سنی کو اَن سنی کر دینا مناسب نہیں ہے۔ جہاں دفعۃً حیض بند ہو جاتا ہے تو یقیناً عورتیں خوف زدہ ہو جاتی ہیں لیکن اگر صحت درست ہے اور کسی قسم کی خرابی نہیں ہے تو حیض کا یکایک بند ہو جانا کوئی خدشے کی بات نہیں ہے لیکن اگر برخلاف اس کے حیض بہت کثرت سے جاری ہو جائے اور کسی طرح نہ تھمے تو ضرور کچھ نہ کچھ خرابی رحم کی ہے اور اس کا علاج ازبس ضرور ہے۔ بعض عورتیں اپنے سر کے بوجھل ہو جانے کی ایک عجیب کیفیت بیان کرتی ہیں جس سے دماغی خرابی کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ اسکا اصلی سبب ضعف بصارت ہو جس

کی لئے عینک کی ضرورت ہو اور جو پہلے سے عینک لگاتی ہیں اُنکو بھی وقتاً فوقتاً اس کی تبدیلی ضرور ہے عینک نگاہ کے موافق نہ ہونے سے بھی کنپٹیوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ خیال کرنے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ کہ یہ درد دماغی ہے یا نگاہ پر زور ڈالنے سے پیشانی کے بیرونی حصے میں ہونے لگتا ہے۔ جب کبھی اس قسم کا درد ہو تو کسی ہوشیار عینک والے ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا چاہیئے اور اگر ٹھیک عینک ملجائے تو درد رفع ہوجاتا ہے۔ اوائل زمانۂ یاس میں بعض عورتوں کو ہسٹریا کی اور بعض کو انسامنیا کی شکایت ہو جاتی ہے۔ راتوں کو نیند اُڑ جاتی ہے اور

---

۵۱ بے خوابی۔ سہر۔ اس مرض کے بھی مختلف اسباب ہوتے ہیں مثلاً بدہضمی۔ نفخ شکم۔ قبض۔ جگر کے فعل کی خرابی۔ کثرت چائے و قہوہ نوشی۔ رنج و غم و فکر۔ دلی جوش کثرت مطالعہ۔ بعض امراض دل و دماغ۔ ایام حمل۔ یرقان۔ بخار کا ابتدائی درجہ۔ کمی خون نقرس وغیرہ۔ راتوں کو نیند نہیں آتی۔ ذرا سی غنودگی اگر نیند اُچاٹ ہو جاتی ہے یا پریشان اور ڈراونے خواب نظر آتے ہیں۔ بے خوابی بڑھتے بڑھتے دیوانگی کا بھی اندیشہ ہے۔ اصل سبب بدخوابی کو دور کرنا چاہیئے۔ اگر بدہضمی یا نفخ شکم یا قبض ہو تو اُسکا مناسب علاج کریں۔ صبح و شام پیدل ہوا خوری کریں۔ شام کے وقت چائے یا قہوہ بالکل نہ پئیں سونے کے وقت سے چار پانچ گھنٹے پہلے کھانا کھالیا کریں مگر سوتے وقت بھی ذرا سی لطیف اور زود ہضم غذا کھالینی چاہیئے۔ البتہ گرم دودھ یا یخنی نہ پئیں۔ سونے کا کمرہ ہوا دار ہو اور اُس میں کسی قسم کی بو یا شور و غل نہ ہو۔ سوتے وقت گرم پانی کا پاشویہ کرنا یا سشیر گرم پانی سے جسم کو اسپنج کرنا یا پاؤں دبوانا یا کوئی قصہ کہانی سننا یا سو تک گننا یا آنکھوں (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۷۹ پر دیکھو)

جوانی کے جانے اور سفید بالوں کے نمودار ہونے اور بڑھاپے کے تکلیف دہ خیالات اور پریشان کرتے ہیں ؎

جب جوانی کا مزا جاتا رہا
زندگانی کا مزا جاتا رہا

ہسٹریا کی حالت میں عورت سوتے میں چونک پڑتی ہے اور واویلا کرنے لگتی ہے اور زار و قطار رونے لگتی ہے۔ ایسی حالت میں تسلی دینے سے اُلٹا اثر ہوتا ہے۔ عورت گھبرا کر کسی دوسرے کمرے میں چلی جاتی ہے اور وہاں اکیلی پڑی پڑی گھنٹوں رویا کرتی ہے۔ اگر شوہر دیکھے کہ اُسکی تسلی اور تشفی سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا تو چاہیئے کہ عورت کو اُس کی طبیعت پر اکیلا چھوڑ دے کہ گھنٹے آدھ گھنٹے میں وہ اپنے دل کی بھڑاس نکال لے۔ ایسی حالت بعض عورتوں کی مہینوں بلکہ برسوں رہتی ہے۔ اگرچہ بیوی کی ایسی

(بقیہ نوٹ صفحہ ۱۷۸) کے ڈھیلوں کو اوپر کی طرف پھر اگر کچھ عرصہ ویسے ہی رکھنا یا سر پر تر کپڑا رکھنا یا آب گرم کی بوتلیں زانوں اور بغلوں میں رکھنا یا گرم پانی والی ربر کی تھیلی پیروں تلے رکھنا۔ یہ سب مفید تدابیر ہیں۔ اگر فکر و تردد کے سبب سے نیند نہ آتی ہو تو ۲۰ یا ۳۰ گرین کی مقدار میں پوٹاسی برومائیڈ یا سوڈیائی برومائیڈ ایک اونس پانی میں حل کر کے پلادیں۔ جب درد وغیرہ سے نیند نہ آتی ہو تو افیوں کا جوہر مارفین مناسب مقدار میں دینا چاہیئے۔ کلورل ہیڈرٹ اگرچہ عمدہ اور خواب آور دوا ہے لیکن چونکہ یہ مضعف دل ہے اسلیئے احتیاط سے استعمال کرنا چاہیئے۔ (از مخزن حکمت) راقم کے تجربہ میں سلفونل بھی بہت مفید ہے۔ ۱۰ سے ۳۰ گرین تک اسکی خوراک ہے منوم ہے اور نقصان دہ نہیں۔ سفوف بھی ملتا ہے اور گولیاں بھی۔ ۱۲

حالت سے مردوں کو بہت تکلیف ہوتی ہے لیکن مردوں سے زیادہ تکلیف
خود اُس پر گزرتی ہے جو اِس میں مبتلا ہے۔ اگر شوہر کا خیال ہے کہ یہ صرف
ڈھکوسلا ہے تو اُس کو خیال کرنا چاہیئے کہ گو اُس کے نزدیک سراسر وہم ہو
لیکن جس پر گزرتی ہے وہ تو حقیقت میں اُس سے متاذی ہے۔ ہر نیک بخت
شوہر کا فرض ہے کہ وہ کسی ہوشیار ڈاکٹر سے علاج کرائے اور نہایت صبرو
استقلال مہربانی اور دلی ہمدردی سے اپنی بیوی سے پیش آئے کیونکہ
ایسے وقت میں اپنی چہیتی بیوی سے بیرخی کرنا کسی شریف آدمی کا کام نہیں
ہے۔ ضرور ہے کہ عورت بیماری کی وجہ سے بدمزاج اور چڑچڑی ہو جائے
لیکن مرد کو ہمیشہ اپنی طرف دیکھنا چاہیئے۔ جہاں کہیں عصبی یا دماغی نقائص
پہلے سے ہوں تو وہاں صرف یہی نہیں ہوتا کہ عورت کو اپنے شوہر سے
نفرت ہو جائے بلکہ وہ اسکو اپنا جانی دشمن سمجھنے لگتی ہے۔ بعض وقت
وہ اپنے بچوں پر پلٹ پڑتی ہے۔ اور اُس کے طرز عمل سے ایسا معلوم ہوتا
ہے کہ سارے گھر ہی سے بیزار ہے نہ شوہر کی صورت دیکھنا چاہتی ہے نہ
بچوں کے پاس آنے کی روادار ہے ایسی حالت میں چند دنوں کے لیئے
عورت کو اُسکی مرضی پر چھوڑ دینا ہی اُسے راہ راست پر لے آتا ہے۔ اگر
چند دن وہ گھر سے علیحدہ رہے اور کہیں تبدیل آب و ہوا کو چلی جاوے تو
خود بخود مادرانہ جوش پیدا ہوگا اور بال بچوں کو دیکھنے کی خواہش پیدا ہوگی
اپنے بال بچوں شوہر اور اپنے گھر میں چلنے کو دل چاہنے لگے گا۔ زمانہ یاس
میں اکثر عورتیں اپنی حالت کو بہت سخت سمجھنے لگتی ہیں اور ساری مصیبتوں اور

تکالیف کا باعث اپنے شوہر کو سمجھتی ہیں ع

اے بادِ صبا ایں ہمہ آوردۂ تست

جو شکایات اسوقت پیش آتی ہیں اُن کو وہ تبدیل حالت پر محمول نہیں کرتی بلکہ پچھلے تمام قصے اور گزری ہوئی بے لطفیوں کو دہرانے لگتی ہے کہ ساری عمر چونکہ تکلیف میں گزری اس سبب سے میری یہ حالت ہوگئی۔ غرض اس موقعہ پر ادبدا کر سارے الزامات بیچارے شوہر کے سر منڈھے جاتے ہیں۔ تم نے ساری عمر جلایا۔ کبھی پیسہ ہاتھ میں نہ دیا ہمیشہ تکلیف میں رکھا۔ بال بچوں کی خبر نہ لی۔ گھر دار سے بے سدھ رہے۔ میرا جل جلکر یہ حال ہوگیا کہ جی سے بیزار ہوں۔ شوہر کو چاہیئے کہ اپنی بیوی کو ایسی حالت میں معذور سمجھے اور ٹھنڈے دل سے اُس کی ناراضی کو تحمل صبر و استقلال سے برداشت کرے۔ فی الواقع عورتوں کو جوانی کے جانے کا بڑا صدمہ ہوتا ہے اور ہونا بھی چاہیئے۔

غزل

ایک دل ہمدم مرے پہلو سے کیا جاتا رہا
سب تڑپنے تلملانے کا مزا جاتا رہا

آنیوالا جانیوالا بےکسی میں کون تھا
ہاں فقط اک دم غریب آتا رہا جاتا رہا

سب کرشمے تھے جوانی کے جوانی کیا گئی
وہ اُمنگیں مٹ گئیں وہ ولولہ جاتا رہا

آئیگی پیری تو رو دینگے جوانی کے لیئے
ہاں جوانی ہاں جوانی کا مزا جاتا رہا

ہمنے چھاتی سے لگا کر جسکو رکھا عمر بھر
ہائے رے نازو نکا پالا دل مرا جاتا رہا

مجھکو گلیوں میں جو دیکھا چھیڑ کر کہنے لگے
اے میاں کیا ڈھونڈھتے پھرتے ہو کیا جاتا رہا

نیند بھی فرقت میں کھا بیٹھی ہے آنکھ کی قسم
خواب میں بھی دیکھنے کا آسرا جاتا رہا

کھو گیا دل کھو گیا رہتا تو کیا ہوتا امیر
جا نیدو اک بے وفا جاتا رہا جاتا رہا

بیانات بالا کے علاوہ اور بہت سی باتیں عورتوں کی دیکھ ریکھ اور سنبھال کے لئے ضروری ہیں جنکا علم عورتوں ہی کو ہونا چاہیئے اور جس کا تفصیلی ذکر مسز ڈریک ام۔ ڈی نے اپنی کتاب What a woman of fourty five ought to know (پینتالیس[۱] برس کی عورت کو کیا جاننا چاہیئے) میں نہایت عمدگی اور شرح و بسط سے لکھا ہے۔ ہم نہایت زور سے سفارش کرتے ہیں کہ ہر شوہر کا فرض ہے کہ ایک نسخہ اس کتاب لاجواب کا خرید کر اپنی بیوی کو دے بلکہ مناسب یہ ہے کہ وہ خود بھی اس کتاب کو پڑھے تاکہ اُسے بھی واقفیت تامہ حاصل رہے اور اس واقفیت کی بدولت میاں بیوی میں توافق خیالات ایسا پیدا ہوگا کہ ایک کو دوسرے کی پوری ہمدردی ہوگی۔

---

[۱] اس کتاب کا ترجمہ ابھی اُردو میں نہیں ہوا ہے۔ ترجمہ کرنیوالوں کی کمی نہیں ہاں کمی ہے تو پڑھنے والوں کی۔ ۱۲

سترھواں باب

ایام یاس میں جسمانی تغیرات

کب کوئی بلا نگاہبانی سے رکی　　اک لحظہ نہ موت زندگانی سے رکی
پیری ہی کا نام گو ضعیفی ہے رشید　　ہر ایسی قوی ہے نہ جوانی سے رکی

اوائل سن طفولیت میں لڑکے اور لڑکیوں کے قوائے جسمانی میں کوئی ایسا بین فرق نہیں ہوتا جیساکہ دونوں میں بعد بلوغ کے نمایاں ہوتا ہے جب لڑکی جوان ہو جاتی ہے تو اُسکا ڈیل پھیل جاتا ہے اور کمر اور اسفل حصۂ جسم میں زیادہ چربی جمع ہو جاتی ہے۔ لڑکوں کے کندھے اور سینہ چوڑا ہو جاتا ہے کنٹھ نکلکر آواز بھاری ہو جاتی ہے مسیں بھیگنے لگتی ہیں اور ڈاڑھی کا خط پڑ جاتا ہے۔ سن رشد میں لڑکے اور لڑکیوں دونوں کے حالات جدا جدا ہوتے ہیں اور اسی طرح ڈھلاؤ کے زمانے میں بھی دونوں کے حالات میں یکساں اہم تغیرات واقع ہوتے ہیں۔ عورتوں کے زمان تبدیلی میں گردن کے پچھلے حصہ میں چربی جمع ہوکر گردن موٹی پڑ جاتی ہے۔ پنڈلیاں بازو جو گول تھے ڈھیلے پڑکر لٹک جاتے ہیں اور اگرچہ عورتیں زیادہ موٹی نہ بھی ہوں لیکن زیادہ تر وہ مردوں سے مشابہ ہو جاتی ہیں۔ پستان بڑی ہوکر لٹک جاتی ہیں۔ ان میں ایستادگی اور کرختگی باقی نہیں رہتی اسوجہ

سے کہ پستان ایک قسم کی اسفنجی بافت کے غدودوں سے بنی ہوئی ہیں
غدودوں میں بلحاظ عمر تبدیل ہو کر کھچاؤ باقی نہیں رہتا۔ حصۂ شکم زیرین
بڑھ جاتا ہے اور بعض وقت اتنا بہت بڑھ جاتا ہے کہ اُدھر ایام کا بند ہونا
اور ادھر پیٹ کا بڑھنا اِن دونوں وجوہ سے عورت کو ظن غالب استقرار
حمل کا ہوجاتا ہے۔ اس عمر میں ڈیل بھاری ہوجانے کی یہ وجہ ہے کہ چودہ
برس کی عمر سے (۴۵) کے سِن تک یعنی برابر قریب قریب تیس سال تک
ہر مہینے عورت کے جسم سے چھ سے آٹھ اونس تک خون نکل جاتا ہے
وسط عمر میں جب خون کا اخراج موقوف ہوجاتا ہے تو اُسی خون سے جسم
کی پرورش شروع ہوجاتی ہے یہی حالت پرندوں کی بھی ہے مرغیوں کو
دیکھو جب وہ کم انڈے دینے لگتی ہیں تو زیادہ موٹی اور وزنی ہوجاتی ہیں۔
اگرچہ اونس بھی اوسط مقدار ماہانہ خون کے سیلان کی لیجائے تو تیس سال
کے عرصے میں مقدار خون ضائع شدہ کی (۲۳۴۰) اونس کی ہوگی جو
مساوی ہے (۱۸) گیلن[ف] کے۔ عمر جب زیادہ ہوتی ہے بعض عورتوں
کے چہرے پر بھی چند بال مونچھوں یا ڈاڑھی کے نکل آتے ہیں لیکن
عموماً ایسا نہیں ہوتا۔ آواز میں بھی وہ سُریلا پن اور نزاکت باقی نہیں
رہتی بلکہ کرخت اور بھدی پڑجاتی ہے یہ تغیر صرف عورتوں ہی میں نہیں
ہوتا بلکہ مردوں کی آواز بھی پھٹ جاتی ہے عورتیں اور مرد دونوں سے اس
عمر میں طبیعت سے اُمنگ جاتی رہتی ہے دلی جذبات ولولے اور شوق

ف آٹھ پینٹ (ادھوں) کا ایک گیلن ہوتا ہے۔ ۱۲

سب ماند پڑ جاتے ہیں مردوں میں ہمت اور جرأت کم ہو جاتی ہے۔ البتہ
اتنی بات ضرور ہے کہ پختہ عمری میں دُنیا کا نشیب و فراز دیکھکر تجربہ یقیناً بڑھ
جاتا ہے اور سمجھ بھی درست ہو جاتی ہے۔ ایسا شخص دوسروں کے لیئے تو
ضرور بہترین مشورہ دے سکتا ہے لیکن خود کوئی کام جرأت کا نہیں کر سکتا
نہ میدان جنگ میں عمر سے گرے ہوئے لوگ جا سکتے ہیں۔ الغرض اِس
عمر میں تمام اعضاء میں ایک عام تبدیلی واقع ہوتی ہے لیکن یہ عمر کا اقتضا
ہے اِس سے نہ کوئی خطرہ ہے نہ نقصان نیچر خود بخود قویٰ کی تقسیم آئندہ
کی ضرورتوں کے لحاظ سے محفوظ کر دیتی ہے۔ دس فیصدی مستورات
کو ایک خاص شکایت گرمی کی ہو جاتی ہے۔ سر اور گردن کی شریانیں
اور وریدیں اور اُنکے ساتھ سارا جسم متاثر ہو جاتا ہے۔ مریضہ کو ایک
غیر معمولی حرارت بھیجے اور گردن میں معلوم دیتی ہے اور یہ کیفیت گھنٹوں
کا وقفہ دے دیکر محسوس ہوتی ہے اور بعض اوقات عرصۂ دراز تک رہتی
ہے۔ بعض وقت ایسا معلوم دیتا ہے جیسا کہ سر میں کچھ بھر گیا ہے اور
بازو اور ٹانگیں بھاری اور بوجھل معلوم دیتی ہیں۔ سارے بدن میں آگ
سی لگی رہتی ہے تلوے اور ہتیلیاں جلتی ہیں۔ پسینہ کثرت سے آتا ہے
اور پھر سردی سی لگ آتی ہے۔ اِس قسم کی جھرجھری دن یا رات
میں کسی وقت آجاتی ہے اور بعض وقت کئی کئی دفعہ سردی لگ آتی
جس کے بعد بہت سا پسینہ نکلتا ہے۔ دھڑکن زیادہ ہوتی ہی اور دم
گھٹتا ہے۔ کبھی کبھی متلی اور قے بھی ہوتی ہے۔ کثرت سے چائے اور

قہوہ کے یا کسی مقوی دوا کے استعمال سے دورہ اُٹھتا ہے اور بعض وقت دفعتہً خوف خطرہ یا غصہ یا شدید رنج و صدمہ یا کسی اور قسم کے تردد کی وجہ سے بھی دورہ ہوجاتا ہے۔ ایک اور شکایت جس سے ایام یاس میں بہت پریشانی لاحق ہوتی ہے حیض[۵۱] کا کثرت سے آنا ہے۔ کثرت حیض بعض اوقات مقامی خلش سے ہوتی ہے کبھی عام نقص صحت کے ہوتا ہے اور اگر زیادہ مقدار میں نہیں ہے تو محل تردد نہیں لیکن اگر مقدار زائد ہے تو ضرور طبی مشورہ لینا چاہیئے۔ تاکہ سبب مرض کی پوری طرح تشخیص ہو کر ٹھیک طور پر علاج ہو سکے۔ چونکہ کثرت حیض کے مختلف اسباب

---

۵۱ Menorrhagia جب خون حیض بہ کثرت خارج ہو تو اُسے طب میں کثرت الطمث کہتے ہیں۔ لیکن جب حیض کے دنوں کے علاوہ رحم سے خون آئے تو اوسے استحاضہ اور ڈاکٹری میں Metorrhagia کہتے ہیں۔ اس کے اسباب رحم کا ٹل جانا یا جھک جانا یا بار بار حمل کا گر جانا۔ بہ کثرت اولاد ہونے سے رحم کا ڈھیلا ہوجانا رحم کی سوزش۔ رحم میں آنول کا ٹکڑا رہ جانا۔ رحم کی پھنسیاں۔ رحم کی رسولی یا سرطان مرض ہزال الکلیہ (برئیٹ کی بیماری) یا ہزال الکبد (جگر کا سکڑنا) مرض سل۔ مرض سکربوت (گوشت خورہ) دموی مزاج۔ کثرت مجامعت وغیرہ۔ حیض کثرت سے آتا ہے کبھی کم مقدار میں بار بار آتا ہے اور کبھی ایک ہی بار زیادہ مقدار میں خارج ہوجاتا ہی کبھی اس کثرت سے خون جاری ہوتا ہے کہ مریضہ جان بلب ہوجاتی ہی چہرہ کا رنگ فق ہوجاتا ہے جسم لاغر اور کمزور ہوجاتا ہی۔ زیر ناف اور کمر میں درد ہوتا ہے۔ سر چکراتا ہی قبض رہتا ہی بھوک نہیں لگتی کبھی پاؤں پر ورم آجاتا ہے کبھی مارے ضعف کے غشی طاری ہوجاتی ہی۔ (از مخزن حکمت) ۱۲

ہیں اس لیئے بدون تجربہ کار اور لایق طبیب کے صحیح علت کا معلوم ہونا مشکل ہے ادھیڑ عمر میں رحم میں مختلف قسم کی رسولیاں اور سرطان بھی ہو جاتا ہے۔ لیکن سرطان اُسی وقت ہوتا ہے جبکہ حالت زچگی میں رحم مجروح ہو جاوے اور اُس کا علاج بروقت نہ ہوا ہو۔ کثرت حیض بوجہ رحم میں رسولی ہونے کے بھی ہوتا ہے لیکن اس سے ڈرنے کی کوئی وجہ نہیں ہے عمدہ علاج سے صحت ہو جاتی ہے اور بعض اوقات خود بخود بھی گھل جاتی ہے۔ اگر پہلے سے کچھ سلسلہ رسولی کا ہو تو زمانہ یاس میں وہ خاصکر نمودار ہو جاتی ہے اور لامحالہ عمدہ علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوسرے قسم کی فاسد روئیدگی کے ساتھ یا لی پس (ریشہ دار) اور بہت سی چھوٹی چھوٹی روئیدگی ہو جاتی ہیں جسے Vegitation (خودرو بالیدگی) کہتے ہیں لیکن یہ بالکل ایک معمولی بات ہے باقاعدہ علاج سے سب جلد دفع ہو جاتی ہیں کسی قسم کے تردد کا محل نہیں ہے۔ لیکن سرطان کا عارضہ البتہ خطرناک ہے یہ عارضہ نا کتخدا عورتوں کی بہ نسبت زیادہ تر بیاہی ہوئی صاحب اولاد عورتوں میں ہوتا ہے اور بیشتر رحم یا پستان میں ہوتا ہے۔ ڈاکٹروں کی رائے ہے اس کی وجہ سے قبل از وقت پیدایش یا اسقاط حمل یا وقت ولادت رحم کا مجروح ہو جاتا ہے۔ پستان میں زمانہ رضاعت میں ٹھیس یا چوٹ لگ جانے سے ہوتا ہے۔ بعض ڈاکٹروں کا یہ خیال ہے کہ جسمانی درد یا کسی رنج و صدمہ کی تکلیف سے یہ سرطانی خلش پیدا ہوتی ہے اور اسوجہ سے اسکو عصبی بیماری سمجھا جاتا ہے۔

اگر رسولی یا ناسور ہو جاے تو ہوشیار ڈاکٹر کا کام ہے کہ وہ تشخیص کرے کہ سرطان کا مادہ ہے یا نہیں اگر سرطان ہے تو جلد سے جلد علاج کرنا چاہیئے ایسا نہ ہو کہ پھیل جاے۔ ادھیڑ عمر میں عورت مرد دونوں کو گردوں کی شکایت بھی پیدا ہو جاتی ہے ایسی حالت میں پوری توجہ سے پیشاب کا امتحان کرانا چاہیئے اور ابتدائی حالت ہی میں علاج ہونا چاہیئے۔ تاکہ جلد روک تھام ہو جاے۔ امریکن جینی کالوجیکل اینڈ آبس ٹٹریکل جرنل میں نیویارک کے ڈاکٹر اینا گیلیر میتھیو ام۔ڈی نے ایسی (۵۲) عورتوں کی تفصیل لکھی ہے جنپر زمانہ مسدودی حیض گزرا تھا۔ ان میں سے (۵) کو تو ذرا سی بھی شکایت پیش نہیں آئی۔ ایک کنواری تھی ایک کو ایک دفعہ اسقاط حمل ہوا تھا جس کو زمانۂ یاس میں معمولی طور پر سستی اور کسل مندی کی شکایت تھی جس میں ڈاکٹری علاج معالجہ کی ضرورت نہیں پڑی (۴۷) کو کم و بیش ایسے عوارض لاحق ہوئے جن میں سے (۳۰) میں مقامی اور بدنی علاج کی ضرورت پڑی اور (۷) کو صرف بدنی علاج کی۔ تفصیلی حالت زمانۂ یاس کی حسب ذیل تھی۔

بیّن ناتوانی	سخت عصبی کمزوری	نیورسیتھنیا (عصبی بیماری)	
(۲۴)	(۳۱)	(۹)	
خفقان	دردسر	نیورلجیا (وجع العصب)	اختناق الرحم
(۱۰)	(۱۴)	(۶)	(۷)

دھڑکن	ٹیکی کارڈیا (دل کی بیماری)	بدخوابی	سوء ہضم	قبض
(۱۱)	(۸)	(۱۹)	(۳۲)	(۲۸)

اسہال	سیلان الرحم	وجع مفاصل	نقرس
(۳)	(۳۸)	(۲۱)	(۱)
برائٹ کی بیماری	کثرت طمث	شراب خواری	فربہی
(۱۲)	(۶)	(۲)	(۲)

علاوہ ان امراض کے زمانۂ یاس میں ہر عورت کی حالت میں فطرتی طور پر ایسے تغیرات ہوتے ہیں جن کا جاننا ہر شوہر کے لئے ضرور ہے۔ اوائل زمانۂ یاس میں چونکہ خون کثرت سے آتا ہے تو رحم معمولی مقدار سے بڑھ جاتا ہے لیکن بتدریج خود بخود سکڑ جاتا ہے اور بچہ داں کی دیواریں پتلی پڑجاتی ہیں اور ملحقات رحم و اندام نہانی میں بھی تغیر ہوجاتا ہے۔ رحم کی گردن چھوٹی اور پتلی اور سخت ہوجاتی ہے اور بعض جگہہ جلجلی جھلّی کی طرح ہوجاتا ہے۔ اسی طرح تمام اعضائے تناسل میں تبدیلی ہوجاتی ہے اور اُس کے متعلق تمام اعصاب اپنا کام اس طرح چھوڑ دیتے ہیں کہ شہوانی خواہش رفتہ رفتہ مفقود ہوجاتی ہے۔ جس طرح عورت کے اعضائے توالد سکڑ کر قد و قامت میں کم ہوجاتے ہیں قریب قریب اسی طرح اسی عمر میں مردوں کی حالت بھی متغیر ہوتی ہے اور جو مرد سمجھدار اور مآل اندیش ہیں اور چاہتے ہیں کہ بڑی عمر تک اُن کی قوت مردمی باقی رہے تو ضرور ہے کہ اپنی بیوی کی تبدیل حالت کے ساتھ وہ بھی اسی مناسبت سے ان تعلقات میں کمی کریں۔ جہاں میاں بیوی کا جوڑا بلحاظ عمر کے مناسب ہے وہاں کچھ بھی محل تردد نہیں دونوں کے قویٰ میں برابر سرابر طور پر

انحطاط ہوتا ہے اور اس توافق حالت کی وجہ سے کوئی سوء مزاجی نہیں رہتی اور دونوں ہنسی خوشی رہتے سہتے ہیں۔ البتہ جہاں بڑا تفاوت ہے تو خود کردہ را علاجے نیست۔ فطرت کا اقتضاء یہ ہے کہ اس زمانے میں جبکہ جوانی ڈھل جائے زن وشو کے لیئے ایک نیا دور دورہ میل جول اور تجربہ کار زندگی کا شروع ہو جائے ایسے لوگ بیشتر دوسروں کے حق میں مفید ہوتے ہیں۔ دنیا کا مسافر جب دیکھتا ہے کہ آفتاب عمر ڈھل گیا اور شعاعیں پیلی پڑ گئیں۔ وقت غروب قریب آن لگا منزل دنیا قریب الختم ہے۔ تو اسے خود چوکنّا ہو جانا چاہیئے۔ رباعی

خم آگیا قد میں ابروؤں کیصورت　　سب کنگئے عضو گیسوؤں کیصورت
غم کھایا جوانی کا یہ سنئے دنرات　　سب گرگئے دانت آنسوؤں کیصورت

اب صرف چند ہی روز باقی ہیں کہ خداوند عالم کے حضور میں حاضر ہونا ہے ؎

کیوں پھڑکتا ہے تن میں طائر روح
مژدہ آزادی کا قریب آیا

وہ زمانہ قریب ہے کہ دنیا کے درد و رنج و غم سے نجات ملے گی۔

دنیا ہیچ ست و شادی و غم ہیچ ست　　ہنگامۂ شور و بزم ماتم ہیچ ست
رو دل بہ یکے رہ کہ دو عالم ہیچ ست　　ایں نیز فرو گزار کایں ہم ہیچ ست

ایسے شخص کو خود بخود دنیاوی تعلقات کم کر دینے چاہئیں اور آخری دن زندگی کے سفر آخرت کی طیاری میں کاٹنا ہی دانشمندوں کا کام ہے۔

دنیا کا کھٹراگ چھوڑو اور ادُھر کی لو لگاؤ جہاں ہمیشہ ہمیشہ کی زندگی نصیب ہوگی۔ رباعی

صانع بھی ترا ہے زشت بھی تیرا ہے کعبہ بھی ترا کنشت بھی تیرا ہے
حاضر ہے گنہگار جدھر بھیج دے تو دوزخ بھی ترا بہشت بھی تیرا ہے

اٹھارہواں باب

ایام یاس میں ذہنی اور دماغی تغیرات

کی طاعت نفس میں بہت عمر بسر انجام کی رکھی نہ جوانی میں خبر
کیفیت شب اُٹھا چکے جاتی مجلس کردبرخاست ہوا وقت سحر

ایام یاس میں جو جسمانی تغیرات ہوتے ہیں اُن سے اکثر اوقات نہ صرف اعصاب ہی پر اثر پڑتا ہے بلکہ ذہن اور دماغ بھی متاثر ہوتے ہیں ادھیڑ عمر کے مردوں کو ضرور ہے کہ وہ بخوبی سمجھ لیں کہ عورتوں کے قواے ذہنی اور دماغی میں کیا کیا اور کس کس قسم کے تغیرات ہوتے ہیں جن کی وجہ سے بعض اوقات مردوں کو خود انواع و اقسام کی پریشانیاں اور تردداتّ لاحق ہوتے ہیں بدیں وجوہ نہایت ضرور ہے کہ ہر شخص اُن پیش آنیوالے

واقعات سے پیش از پیش مطلع ہو کر اُن کے انگیز کرنے کو آمادہ رہے ایسا نہ ہو کہ ناواقفیت کی وجہ سے اُن تغیرات کو کسی دوسرے پہلو پر محمول کریں اور مفت میں میاں بیوی میں بجائے یکجہتی اور ہمدردی کے جھگڑے بکھیڑے پڑجائیں۔ جیسا کہ ہم اوپر لکھ آئے ہیں بعض عورتوں کو تو خبر تک نہیں ہوتی اور بالکل چھپ چھپاتے ایام یاس گزر جاتے ہیں مگر عموماً عورتوں کا یہ زمانہ متلاطم ہوتا ہے۔ اکثر عورتیں گھر کے کاروبار سے دست کش ہو کر بے تعلق ہو جاتی ہیں۔ مزاج اُن کا گندہ اور چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ ہوا سے لڑتی ہیں۔ رسان کی بات بھی اُن کی سمجھ میں نہیں آتی جو سوجھتی ہے اوندھی خلاصہ یہ کہ شوہر سے بات بات پر دست و گریباں ہونے لگتی ہیں۔ دوسرے لوگوں پر ممکن ہے کہ یہ تغیرات مزاجی ظاہر نہ ہوں لیکن گھر والوں پر جن سے ہر وقت کا سابقہ رہتا ہے مخفی نہیں رہتا کہ بعض اوقات خفقان اور دیوانگی کی بھی نوبت پونہچ جاتی ہے۔ اُن تغیرات ذہنی اور دماغی کی وجہ سے نظام عصبی میں ایسی کچھ کشمکش ہو جاتی ہے کہ عورتوں پر ایک عجیب طرح کی حالت طاری رہتی ہے۔ بعض وقت وہ تنہائی میں اور کبھی کبھی لوگوں کی موجودگی میں بھی رونے دھونے لگتی ہیں اور یہ خیال جم جاتا ہے کہ ایسی گھبراہٹ اور خفقان کی حالت میں زندگی ہونی مشکل ہے۔ واہمہ بڑھ جاتا ہے۔ لوگوں کی ذرا سی بات بھی بری لگتی ہے اور چار میں ملکر بیٹھنا بھی ناگوار ہوتا ہے بلکہ زیادہ تر تنہائی میں رہ کر اپنی حالت اور وہمی شکایات کی اُدھیڑ بُن میں لگی رہتی ہیں۔ اگر نظام عصبی متاثر ہوتا ہے تو اس قدر

وہم ہوجاتا ہے کہ چلنے پھرنے میں بھی ڈگمگانے لگتی ہیں۔ اگر پستان بڑھ جاتے ہیں جیساکہ اس عمر میں ضرور ہوتا ہے تو سرطان ہوجانے کا وہم ہوتا ہے اور خواہ مخواہ سرطان کے تردداث کی الجھن میں پڑجاتی ہیں۔ اگر دھڑکن یا گھبراہٹ ہوئی تو وہ سمجھتی ہیں کہ اب دم نکلجائے گا بچنے کی امید نہیں۔ اسی طرح دماغی حالت بھی بگڑجاتی ہے ہروقت سست اور ملول رہتی ہیں۔ بھوت اور سایہ کا خیال ہوجاتا ہے اور اپنی فرضی شکایات کو ایک دفعہ نہیں صدہا دفعہ آئے گئے کے سامنے کہہ کہکر دوسروں کا ناک میں دم کردیتی ہیں اور سارے گھر کو نچا مارتی ہیں۔ اگر اس بیان کو مبالغہ سمجھا جائے تو سیکڑوں مثالوں سے اس کی صحت کی تصدیق ہوسکتی ہیں۔ بہت سے شوہروں کو تجربہ ہوا ہے کہ اُن کی مطیع و فرمانبردار بیویاں بدلکر ہوّا بن گئی ہیں۔ اپنی بات کے سامنے کسی کی سنتی ہی نہیں مرنے مارنے پر تلی ہوئی ہیں جھگڑا لڑائی تو ایک معمولی بات ہے۔ بہت سے بچے اپنی ماؤں کو دیکھکر متعجب ہوتے ہیں اور نہیں سمجھ سکتے کہ وہی ماں جو جان چھڑکتی تھی آج اِن کے پاس پھٹکنے کی بھی روادار نہیں جب پاس جائیں گھرکی جھڑکی اور دھتکار پڑتی ہے۔ ہم نے بہت تفصیل سے اِن حالات کو اِسی وجہ سے بیان کیا ہے کہ شوہر اور بچے جان لیں کہ یکایک تبدیل مزاج کی یہ حالت کیوں ہوئی ہے اور بجائے اسکے کہ گھر والی کی مخالفت پر آمادہ ہوجائیں اسکی دلبستگی کا سامان کریں اور دلجوئی کریں اور تا بہ امکان محبت اور ہمدردی سے پیش آئیں۔ راقم (ڈاکٹر ستال) کو اس امر

کی مطلق خبر نہ تھی کہ عورتوں کے قوائے جسمانی میں ایام یاس میں اس قسم کی تبدیلیاں ہوتی ہیں بلکہ پہلے پہل جبکہ میری عمر ۲۵ سال کی تھی کہ تو مجھے اس کا علم اس طرح ہوا کہ میں ڈیکل کالج نیویارک کے تیمارداری کے لکچروں میں جایا کرتا تھا۔ کالج میں لکچر دینے والے ڈاکٹر مریضوں کا علاج سب طلبا کے سامنے کیا کرتے ہیں۔ قریب دو سو تین سو طلبا کے موجود تھے کہ ایک دن ایک عورت آئی اور درد اور تکلیف کی شکایت کرنے لگی۔ ڈاکٹر نے چند سوالات کرنے کے بعد اس کی شکایت کی تشخیص کی اور مقامی امتحان بھی کیا اسکے بعد مریضہ نے ڈاکٹر سے پوچھا کہ "کیا واقعی میرے رحم میں کوئی کیڑا تھا کیونکہ عموماً لوگ اس کی شکایت کا یہی سبب بیان کرتے ہیں اور میں اسی کی تصدیق کی غرض سے آپ کے پاس آئی ہوں" اس بات کے سنتے ہی ڈاکٹر نے اپنی راے بدل دی اور اسے معلوم ہوگیا کہ اس عورت کے دماغ میں کچھ خلل ہے جو ایام یاس میں پیدا ہوا ہے۔ ڈاکٹر کو اپنی ناقص تشخیص کا افسوس ہوا اور اپنے طلبا کو مخاطب کر کے کہا کہ بدون پوری تشخیص کیئے کے کبھی راے قایم نہ کرنا چاہیے کہ میں اس عورت کی زبانی بیان پر اعتبار کر کے غلطی میں پڑا۔ تب ڈاکٹر نے بعض حالات خلل دماغ کے بیان کیئے جو ایام یاس میں عورتوں کو پیش آتے ہیں جو نہ صرف اُن کے گھر کے لوگوں کو پریشان کر دیتے ہیں بلکہ ڈاکٹروں کی عقل بھی چکرا جاتی ہے بعض عورتوں کے مذہبی معتقدات بھی متزلزل ہو جاتے ہیں۔ تعویذ۔ ٹوٹکے منتیں۔ مرادیں کرنے لگتی ہیں۔

پس ایسی حالت میں ضرور ہے کہ جو شخص معالج ہو وہ مریضہ کے اصلی حالات مرض اور کیفیت مزاج سے بھی واقف ہو۔ دماغی اور اخلاقی تغیرات کے ساتھ بعض وقت جہاں کوئی مقامی شکایت بھی ہو تو عورتوں کو ایک طرح کی بکواس شروع ہو جاتی ہے حتی کہ بعض وقت سخت سست اور گالی گلوچ پر بھی اُتر آتی ہیں غرض یہ کہ مجنوں ہونے میں کوئی کسر باقی نہیں رہتی۔ ایسی نازک حالت میں جہاں تک ممکن ہو عورتوں سے دلجوئی اور ہمدردی کرنی چاہیئے۔ ایسے زمانے میں جبکہ مستورات خود نہیں جانتیں کہ کیا بات پیش آنے والی ہے اگر اوپر والے بھی اُن کے تغیرات سے ناواقف و نابلد محض ہوں تو بڑی مشکل کا سامنا ہوتا ہے اِدھر تو عورت اپنی مصیبت میں گرفتار ہوتی ہے۔ اُدھر شوہر نہیں جانتا کہ کیا معاملہ ہے نتیجہ اِس بیخبری کا یہ ہوتا ہے کہ مرد اپنی بیوی پر بے انتہا سختی اور سنگ دلی کرنے لگتے ہیں اور بعض وقت مار پیٹ پر اُتر آتے ہیں ممکن ہے کہ عورتوں کی حرکات مردوں کو ناگوار ہوں یا غصہ آجائے لیکن سمجھدار اور ذی شعور شوہر ایسی حالت میں بھی طرح دے جاتے ہیں اور تا بہ امکان اِس بات کی کوشش کرتے ہیں کہ بی بی کا مزاج حد اعتدال پر رہے اور خود ان کی طرف سے کوئی ایسی بات نہ ہو کہ جو اور مشتعل کرنے والی ہو۔ اگر کسی کی بی بی مدت العمر وفادار۔ اور اطاعت گزار رہی ہے تو ایسی حالت میں کہ جب وہ خود اپنی حالت پر قابو نہیں رکھتی ضرور معذور رکھنے کے قابل ہے اور اُسکی باتوں پر بگڑنا یا بُرا ماننا خود ہماری کم عقلی کی دلیل ہے۔ ایسے

موقع پر ہر شریف شوہر کا فرض ہے کہ اپنی بی بی کی ناز برداری کرے اور
تا بہ امکان اپنی طرف سے تکلیف نہ پہنچائے۔ نا عاقبت اندیش لوگ
خواہ مخواہ ادنیٰ ادنیٰ سی بات پر دونوں اُلجھ جاتے ہیں اور ایک دوسرے
کی شکایات کا طومار باندھ دیتے ہیں اور گزری ہوئی تمام باتوں کو از سرِ نو
میدان کارزار میں لے آتے ہیں۔ ہم نے ایسے لوگ دیکھے ہیں جو سالہا
سال اپنی بیویوں کی سختیوں کو صبر اور تحمل اور استقلال سے برداشت کرتے
رہے لیکن اُن کو اس بات کی مطلق خبر نہ تھی کہ اُن کی بی بی کے مزاج کی
حالت کیوں بدل گئی ہے اور وہ نہیں جانتے تھے کہ زمانۂ یاس میں ایسا
ہوا کرتا ہے۔ میں (ڈاکٹر سٹال) اور ایک دوسرے پادری صاحب ایک
دن ریل میں ہم سفر تھے۔ مجھے اتفاقی طور پر ان میاں بیوی کی شکر رنجی کا
حال معلوم ہو گیا تھا میں نے اُن کی بی بی کی خیر و عافیت اور مزاج کی حالت
پوچھی اور اُن کی تکالیف پر اپنی ہمدردی کا اظہار کیا اور سلسلۂ سخن میں اُن
تغیرات اور تبدیلیوں کا بھی ذکر کیا کہ جو مستورات کو زمانۂ یاس میں ہوتی ہیں
اور ایسی عورتوں کے شوہروں کو ناگزیر غیر معمولی تکالیف برداشت کرنی پڑتی
ہیں۔ میرے دوست نے کان کھڑے کیے اور بہت غور سے میری باتیں سنتا
رہا۔ اس بارے میں مجھے جو کچھ واقفیت تھی بر سبیل تذکرہ دُھرا رہا تھا اور وہ
میرے بیان کو اپنے مصائب کی ہو بہو تصویر پا کر دل کڑا کر کے سہار تو رہا تھا
مگر زار و قطار آنسو جاری تھے آخر کار اُس نے میرا ہاتھ اپنے دونوں ہاتھوں
میں دبا لیا اور میرے چہرے کی طرف دیکھ کر کہا "بھائی سٹال! تم ہی پہلے

شخص ہو جس نے مجھے ان حالات پر مطلع کیا میں نہیں خیال کرتا کہ پردۂ زمین پر مجھ سے زیادہ کوئی زیادہ مصیبت مند ہوگا۔ جس نے ایسی مصائب برداشت کی ہوں۔ میں نے کبھی اپنا درد دکھ آجتک کسی سے نہیں کہا۔ میں برسوں سے دل ہی دل میں کڑھتا تھا اور حیران تھا کہ یا الٰہی یہ کیا ماجرا ہے۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ تمہارے اس بیان سے مجھے کس قدر تسلّی ہوئی ہے۔ اب مجھے اصلی حالت معلوم ہوئی اور مجھے امید کی جھلک دکھلائی دیتی ہے اور کیا عجب ہے کہ آئندہ چلکر میری بھی اس مصیبت سے گلو خلاصی ہو"

یہ میرا دوست میرے بیان سے اس قدر خوش ہوا کہ بیان سے باہر اور ایسے ہزاروں ہی لوگ ہیں جو دنیا بھر کے اونچ نیچ سے واقف اور تجربہ کار ہیں مگر اس معاملہ سے نابلد محض ہیں۔ ہر شوہر کے لیئے نہایت ضرور ہے کہ وہ اُن تغیرات سے بیخبر نہ ہو جو عورتوں کو وسط عمر میں پیش آتے ہیں اور جن سے خیالات میں ایک بڑی تبدیلی ہوتی ہے اور کسی نہ کسی پہلو سے ایک بدلی ہوئی حالت ظاہر ہو جاتی ہے۔ ہم نے دیکھا ہے کہ بہت سے میاں بیوی جن کی ساری عمر اتفاق میں گزری اس زمانے میں اُن کے آپس میں کھلی مخالفت ہو جاتی ہے اور وہ وہ اتہام عورتیں اپنے شوہروں کے سر تھوپتی ہیں جو دھرے جائیں نہ اُٹھائے جائیں۔ بدنصیب عورت اپنی زندگی سے بیزار اور ساری دنیا سے برسر پرخاش معلوم ہوتی ہے۔ حقیقت میں وہ اپنے آپے میں نہیں رہتی اور نہ اپنی حرکات وسکنات اور افعال کی ماہیت کو سمجھنے پر قادر ہوتی ہے۔ ایسی عورتیں چاہتی ہیں کہ گھر دار سب

چھوڑ کر ایک نئی زندگی اُن کے واہمہ کے مطابق شروع کی جاے لیکن اُن کی خاطر سے اگر ایسا کیا بھی جاے تو بے سود ہے۔ مکان بدلو یا طرز زندگی بدلو وہاں بھی نئے نئے واہمہ اور جھگڑے پیش ہوں گے ع

بہر زمین کہ رسیدیم آسمان پیداست

گو بعض شوہر اپنی بیویوں کی خاطر سے وہی کرتے ہیں جو وہ کہتی ہیں لیکن بایں ہمہ وہ اُن کو راضی نہیں رکھ سکتے کیونکہ روز ایک نئی فرمایش ہے کہ یہ کرو اور وہ نہ کرو۔ آخر کہاں تک انسان اُن کی بے سر و پا باتوں پر دھیان کر سکتا ہے اور آخر کار نتیجہ وہی ڈھاک کے تین پات یعنی بی بی صاحب کسی طرح سامان ہی میں نہیں آتیں۔ ایسی حالت میں ناچار مردوں کو اپنی قوت تمیزی سے کام لینا چاہیئے اور آئندہ زندگی کا ایک پروگرام مقرر کریں اور جو مناسب حال ہو وہ کریں۔ جب عورت کا دماغ صحیح نہیں رہتا تو صرف شوہر ہی سے بگاڑ نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنے جگر گوشوں اور والدین اور ملنے جلنے والوں غرضکہ سب سے ناراض رہتی ہے۔ برسوں کے دوست۔ سالہا سال کی سہیلوں سے میل جول ترک کر دیتی ہیں حتیٰ کہ مراسلت بھی بند۔ وہ شوہر میں صدہا طرح کے کیڑے ڈالتی ہیں اور ایسی بدل جاتی ہیں کہ ان تلوں تیل ہی نہ تھا گویا۔ بھلا اُن کا دماغ صحیح ہوتا تو یہ چوکھی مخالفت کبھی ممکن تھی۔ ہرگز نہیں۔ یہی وہ خطرناک زمانہ ہے کہ وہ خاندان جو مل جلکر عرصۂ دراز سے یکجا رہتے تھے پھوٹ جاتے ہیں۔ جسکا جدھر منہ اُٹھتا ہے اور جہاں سینگ سماتے ہیں چلے جاتے ہیں۔ اس زمانۂ یاس میں بعض

اوقات کھلے آثار دیوانگی کے بھی معلوم ہونے لگتے ہیں۔ تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ ۴۵ اور ۵۵ سال کے درمیان بہ نسبت مردوں کے عورتیں زیادہ دیوانگی میں مبتلا ہوتی ہیں۔ زمان یاس کی دیوانگی مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتی ہے مثلاً ہذیان۔ جنون۔ مالیخولیا۔ خفقان۔ گھبراہٹ قصور فہم۔ ڈاکٹر جان چاپن جو پن سلوینیا کے دارالمجانین کے مشہور ڈاکٹر ہیں لکھتے ہیں کہ ایام یاس میں دیوانگی کے آثار نمودار ہونے کے متعلق بہت مبالغہ کیا گیا ہے اسکا اندیشہ صرف اُنہیں عورتوں کے لیئے ہے جنکو پہلے سے عصبی یا دماغی شکایات ہوں یا اُن کے مزاج میں پہلے سے کچھ ہٹک ہو۔

مخفی مبادکہ مرد اور عورت دونوں بہ اعتبار قوائے دماغی وعقلی کے یکساں ہیں۔ قوت ارادی اور حافظہ جو اِن میں ہے اُس میں بھی ہے۔ اِن ہی قوی کے اعتدال میں فرق آجانے کو دیوانگی سے منسوب کرتے ہیں دونوں جنسوں کی خصوصیات جنسی سے قطع نظر حالت دیوانگی مرد اور عورت دونوں کی یکساں ہے۔ کیونکہ قوائے دماغی کے فتور ہی سے دیوانگی ہوتی ہے جو عورت مرد دونوں میں یکساں ہیں۔ عام صحت و تندرستی میں فرق آجانا اور دماغ میں جو خون جاتا ہے اس کی مقدار اور نوعیت میں فرق آجاتا اور عمل پرورش بدن کے اجزائے ترکیبی میں ابتری واقع ہونا یہ اسباب بھی دیوانگی کے مؤید ہیں۔ کلیمیکٹرک زمانے میں جسم کی بناوٹ میں جو بدیہی تغیرات ہوجاتے ہیں اور اسکا اثر جسمانی صحت پر پڑتا ہے۔ یہ بات کسی پر مخفی نہیں ہے کہ ایک زمانہ دراز سے عورت ہر مہینے میں ایک خاص مقدار

خون کی اپنے بدن سے خارج کرنے کی عادی رہتی ہیں اس حالت کا بدلنا مستلزم ہے تمام بڑے بڑے تغیرات جسمانی کا جسکے ساتھ ڈیل کا بھاری پڑ جانا۔ واہمہ اور غیر واقعی خطرات کا زیادہ ہو جانا۔ مزاج میں تغیرات یہ باتیں کچھ غیر معمولی نہیں نہ ایسے کوئی خاص خطرہ ہے۔ کسی زمانہ زندگی میں اگر انسان بوجہ ترددات وافکار کثرت کار۔ امراض اور دیگر قسم کے تکالیف کے سبب ہو جاے تو بھی یہی نتائج پیدا ہوں گے۔ تو جب اور کسی وقت میں دیوانگی کا ڈر نہیں ہے تو خاصکر زمانہ یاس میں یہ سمجھنا کہ دیوانگی ضرور ہو گی بالکل لغو خیال ہے۔ زمانہ یاس کوئی غیر معمولی یا غیر طبعی بات نہیں ہے بلکہ ویسی ہی معمولی بات ہے جیسی کہ سن بلوغ پر پہنچکر حیض کا جاری ہونا۔ ین سلوینیا کے دارالمجانین کے تجربات حسابی کے ملاحظہ سے واضح ہوتا ہے کہ ۱۵ اور ۲۰ سال کے درمیان جس میں عورت کے اجراے حیض اور مردوں کے بلوغ کا زمانہ شامل ہے۔ دیوانگی میں مرد مریضوں کی تعداد بہ مقابلہ مستورات کے کچھ بڑھی ہوئی ہے پینتالیس اور پچپن سال کے درمیان جو معمولی زمانہ یاس کا عورتوں میں اور نیز مردوں کی تبدیل حالت کا ہے دیوانگی کے امراض کا تناسب ۹ مرد اور ۸ عورتیں ہیں۔ اس سے ظاہر ہے کہ اس تغیر و تبدل حالت کے زمانے میں بہ مقابلہ عورتوں کے مردوں ہی کو زیادہ خدشہ دیوانگی کا ہے۔ غالباً زیادتی تعداد کی وجہ مردوں کے مالی خطرات اور ذمہ داریاں۔ کاروبار ستر گت اہم معاملات کے ترددات اور اسی قسم کے دوسری بھاری تفکرات اور ترددات ہیں جو عموماً مردوں کو دوران زندگی میں پیش آتے رہتے ہیں۔

خالی مصیبت سے نہیں انسان کو ہستی و عدم ۵ ہیں منزلیں دونوں کٹھن اک اس طرف اک اُس طرف

اِسلئے عورتوں کیلئے کوئی خاص محل تردد نہیں ہے جو مینو پاز ہی کے زمانے میں
کسی خاص بات کے پیش آنیکا خدشہ ہو۔ البتہ اِس زمانہ میں اکثر عورتوں کی
طبیعت پر جو بار پڑتا ہے اُسکے ساتھ ہی ساتھ اصلی اور فرضی دونوں قسم کی
شکایات بھی لگی رہتی ہیں جو ایک غیر اختیاری امر ہے۔ مگر کوشش اور احتیاط
اِس بات کی ضرور ہے کہ اسکے ساتھ اور ترددات و تفکرات مستزاد نہ کیئے جائیں
زمانۂ یاس میں بھی اکثر دیکھا گیا کہ مرض کا دورہ قریب قریب ہر مہینے میں اُنہیں
دنوں میں ہوتا ہے کہ جنمیں معمولی ایام آیا کرتے تھے۔ اور بتدریج رفتہ رفتہ
طبیعت عادی ہو کر ایک ڈھنگ پر آجاتی ہے۔ شکایات رفع ہوجاتی ہیں۔
مزاج بحال ہوجاتا ہے اور پھر عورت اپنے خانہ داری کے کاروبار میں منہمک
ہوجاتی ہے اور سارے کُنبے اور چھوٹی پود ھ کے لیئے وہ ایک نمونہ برکت اور
تعظیم کا ہوتا ہے کہ اُس کے سامنے نواسہ نواسی پوتا پوتی پڑپوتے پڑپوتی
کنواسے کنواسی اور لال تماشے سب کچھ موجود ہوتے ہیں اور پھر اس تمام تر
دُنیاوی کھٹراگ کے بعد آخر فنا۔ آخر فنا۔ رباعی

پیری آئی ہوئی جوانی رخصت ساتھ اُسکے وہ لطفِ زندگانی رخصت
ہے اب اسی کا انتظار اے اکبرؔ ہمکو بھی کرے جہان فانی رخصت

خاتمہ

مجھے بھول جائینگے سب بعد مرگ — رہے گا مگر یہ سخن یادگار
اسے جو پڑہے یاد مجھ کو کرے — یہی قاریوں سے ہے میرا اقرار
خطا گر کہیں ہو تو رکہیں معاف — کہ پھولوں میں پوشیدہ رہتا ہے خار
ہے انسان مرکب ز سہو و خطا — جو چوکے گا ہر چند ہو ہوشیار
میں اِسکے سوا چاہتا کچھہ نہیں — یہی ہے دعا میری اے کردگار
تری یاد میں میں رہوں دمبدم — کٹے اِس طرح میری لیل و نہار
نہ پرسش کی سختی ہو مجھپر کبھی — نہ شب گور کی اور نہ روز شمار
تو کونین میں لطف پر لطف رکھہ — خدایا بحق رسول کبار

بالخیر

قطعہ تاریخ انطباع عصای پیری

قطعۂ تاریخ ریختۂ کلک جواہر سلک جناب مولوی حکیم لطیف احمد صاحب رئیس تتھلی ضلع سارن

نجم عروج دانش و مہر سپہر فیض
اوج خلوص و صدق و صفا کی مہِ منیر

ہمدرد عزیز صاحب اخلاق خوش تمیز
ذی علم پُر ہنر خلف حضرت نذیر

ذی عزت اہل جاہ دیار نظام کے
دہلی جہاں وطن ہے وہاں کے بھی اک امیر

یعنی دکن کے حاکم عادل پُر از وقار
منصف مزاج اہل کرم مولوی بشیر

شام و پگاہ محو صلاح و فلاح قوم
ان میں کوئی امیر ہو یا ہو کوئی فقیر

رہتے جوان و پیر یہ سب کے صلاح کار
وہ کونسا بشر ہے کہ جسکے نہیں مشیر

خلق خدا کے کام سے اور اپنے نام سے
کیا کیا لکھے رسالۂ مطبوع دلپذیر

بعد از نشاط عمر لکھا اور اک جدید
کہیے عصای پیر اسے یا پیر دست گیر

ہر نوک اور دائرہ اس کے حروف کا
گویا دل و جگر کیلئے ہے کمان و تیر

ہے سطر سطر نام خدا اسکی مشکر
بین السطور صنل علی کیا کہ جوئے شیر

جتنے ہیں اسمیں پند و نصائح وہ خوشگوار
شکر کوئی ہے اور کوئی نخل کا عصیر

قانون فطرت اسکے مخالف نہیں ذرا
امکان کیا کہ انگلی رکھے کوئی حرف گیر

ایسا ہی کون جسکے لیئے یہ نہیں مفید
کوئی ہو بادشہ ہو گدا ہو کہ ہو وزیر

بوڑھوں کے واسطے یہ رسالہ علی الخصوص | اپنی مثال آپ ہے آپ اپنی ہے نظیر
فرمائش مصنف معجز نگار پر | تاریخ اسکے طبع کی لکھنا ہے ناگزیر

کہئے تو اسے لطیف بقول صریر کلک
لکھ دوں یہی اک نصیحت دلکش عصائے پیر
۱۳۰۳۱ھ

ولہ

اس بے بہار رسالۂ دیکھ کے سامنے | کوڑی دو نہیں ہے خذف ہے زر خطیر
مطبوع ہوچکا تو ہو مقبول پھر نہ کیوں | ہیں لکھنے والے کون وہی دہلوی بشیر
لکھا جنھوں نے پیشتر اس سے نشاط عمر | بعد اسکے یہ کہ نام ہی جسکا عصائے پیر
دونوں کے متحد ہیں مقاصد ہے فرق یہ | وہ ہی جوان کیلئے یہ از برائے پیر
کہئے تو کیا ہے یہ جو نہیں ہی خدا کی شان | ناصح جوان اور نصیحت نیوش پیر
مطبوع طبع شیر و شکر کی طرح سے ہی | حالانکہ پند از پے پیراں ہی ٹیڑھی کھیر

سال اب نکالئے اسی مصرع سے ای لطیف
۹۱
یہ ہے عصائے پیر کہ بوڑھوں کا دستگیر
۱۴۲۲ - ۹۱ = ۱۳۳۱ھ

قطعۂ تاریخ طبعزاد جامع کمالات صوری و معنوی منبع لیاقت و ذکا حضرت جناب مولانا حکیم سید شاہ محمد محی الدین صاحب تمنا عمادی پھلواروی

مرحبا مرحبا بشیر الدین | منبع خلق و صاحب توقیر

کیا رسالہ لکھا تعالی اللہ | ہے انوکھی روش نئی تحریر
بوڑھے بچے جوان ہیں سب ممنون | اللہ اللہ رے قدرت تسخیر
قوم کا کام کر رہے ہیں آپ | مرحبا ہمت وزہے تقدیر
کیا رسالہ عصائے پیر لکھا | کہیں دنیا میں ہے نہ جسکی نظیر
اسکا ہر نقطہ دل میں چبھنے کو | کبھی نشتر ہے اور کبھی ہے تیر
[illegible] جب ہوئی تمنا کو | فکر تاریخ طبع دامن گیر

تو سر پیر چرخ سے ٹپکا
نافع خلق ہے عصائے پیر

۱۳۳۱ھ

قطعہ تاریخ از نتیجۂ افکار رہبار جناب مولوی عبد الصمد صاحب بی۔ اے عظیم آبادی

بشیر الدین مراوج فضیلت | جو ہیں مستجمع اوصاف محمود
وجود علم و دانش ہے جب اسے | خدا رکھے انہیں دنیا میں موجود
انہوں نے لکھ کے کیا اچھا رسالہ | عصائے پیر رکھا نام مسعود
نصائح درج اس میں ہے نہایت | مواعظ بند اسمیں غیر محدود
سر پیریاں نہ کیونکر ٹوٹ جائے | ہے بوڑھوں کی نصیحت بہجت آمود

۱۳۳۱ھ

ولہ

کیوں نہ ہو مطبوع و مقبول زماں | جب عصائے پیر ہے بوڑھوں کو یہ
اپنی تدبیر مصالح کے لئے | احسن التدبیر ہے بوڑھوں کو یہ
درد لکھ دے ہو جو لکھنا سال طبع | نسخۂ اکسیر ہے بوڑھوں کو یہ

۱۳۳۱ھ

اعلان

ولہ

اعلان

یہ کتاب حسب منشائے ایکٹ (۲۵) ۱۸۶۷ء رجسٹری ہوچکی ہے بلا اجازت اس کا چھاپنا یا چھپوانا ممنوع ہے

فہرست

(۱) حرز طفلاں و نشاط عمر ۔ اسی سلسلے کی پہلی و دوسری کتابیں لڑکوں و جوانوں کیلئے

(۲) حیات قیصرہ ۔ ملکہ وکٹوریہ آنجہانی کی مختصر سوانح عمری

(۴) تاریخ بیجانگر ۔ جس میں راجگان بیجانگر و ہم عصر سلاطین بہمنیہ و بریدیہ و
عادل شاہیہ و قطب شاہیہ و نظام شاہیہ و عماد شاہیہ و گونڈان پرتگال وغیرہ
کے قدیم حیرت خیز کارنامے درج ہیں

(۵) خالق باری انگریزی اردو منظوم جس میں روزمرہ کے بکار آمد الفاظ درج ہیں ۸ ر

(۶) اقبال دلہن ۔ جس میں مردوں اور عورتوں کی تعلیم شادی بیاہ وغیرہ کے رسوم
زن و شو کے تعلقات ۔ تعدد ازدواج کی خرابیاں ہونے کی تباہی
ایک نہایت دلچسپ و موثر پیرایہ میں بیان کئے گئے ہیں ۱۲ ر

(۷) حسن معاشرت ۔ جس میں پھوہڑ اور سلیقہ مند بیویوں کے حالات زندگی بالمقابلہ
ایک نہایت دلچسپ نتیجہ خیز اور نصیحت آمیز پیرایہ میں لکھے گئے ہیں ۲ ر

(۸) تاریخ بیجاپور جس میں سلاطین عادل شاہیہ اور اُن کے ہم عصر بادشاہوں
کے مفصل حالات اور بیجاپور کی مشہور عمارات کے
فوٹو بھی ہوں گے زیر تصنیف ہے

نمبر ۱ و ۲ و ۴ کی کتابوں کے لئے طبع ثانی کا انتظار کرنا پڑے گا

(ملنے کا پتہ)

بشیر الدین احمد اول تعلقدار (ریاست حیدرآباد دکن)